

Miia Kumpunen

# **Seinäjoen kuntosaliohjaajien koulutustaustan, ravitsemusosaamisen ja ohjaustyylin kartoittaminen**

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Miia Kumpunen

Työn nimi: Seinäjoen kuntosaliohjaajien koulutustaustan, ravitsemusosaamisen ja ohjaustyylin kartoittaminen

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 41

Liitteiden lukumäärä: 3

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa Seinäjoen kuntosaliohjaajien koulutustausta, ravitsemusosaaminen ja ohjaustyyli. Tavoitteena oli, että kuntosalit saavat tutkimuksen avulla tietoonsa mahdolliset koulutustarpeet. Kuntosaliohjaajien koulutuksen ollessa hyvällä tasolla myös asiakkaiden saama ohjaus on laadukkaampaa ja he hyötyvät tästä enemmän.

Aineisto kerättiin lomakekyselynä, joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Ensimmäinen aineisto kerättiin syksyllä 2015 kuntosaliohjaajilta sekä personal trainereilta, jotka ohjaavat asiakkaita kuntosalilla ja mahdollisesti myös sen ulkopuolella. Toinen aineisto kerättiin keväällä 2016 kuntosaliharrastajilta, jotka käyttivät kuntosaliohjaajan tai personal trainerin palveluita. Tutkimukseen osallistui neljä eri kuntosalia.

Kuntosaliohjaajilta saatiin kahdeksan vastausta ja kuntosaliohjaajien asiakkailta 18. Tutkimukseen vastanneista kuntosaliohjaajista kahdella kahdeksasta oli personal trainer koulutus, mutta osalla tämän kaltaista koulutusta oli sisältynyt aiempiin opintoihin. Viisi kuntosaliohjaajaa oli lukenut uusimmat suomalaiset ravitsemussuositukset. Kuusi kuntosaliohjaajaa vastasi opiskelleensa erilaisia ravitsemukseen liittyviä kursseja.

Kuntosaliohjaajien ravitsemusosaaminen oikein-väärin -väittämien perusteella oli melko hyvä. Kehitettävää oli vielä proteiinien ja hiilihydraattien saantisuosituksien suhteen. Ohjaustyyli oli demokraattista kaikkien ohjaajien osalta eli kaikista asioista päätettiin yhdessä asiakkaan kanssa. Kuntosaliohjaajien asiakkaista 14 kävi kuntosalilla vähintään kaksi kertaa viikossa. Asiakkaat olivat aloittaneet kuntosaliharjoittelun ohjaajan kanssa, jotta oppisivat käyttämään kuntosalilaitteita oikein sekä motivoitakseen itseään enemmän.

Vastauksia saatiin niin vähän, että tutkimuksen tuloksia ei voida pitää luotettavina. Tuloksia ei voida antaa kuntosaleille, koska tulokset eivät olisi täysin nimettömiä vähäisen vastausmäärän vuoksi.

Avainsanat: kuntosalit, ohjaajat, ravitsemus, ravitsemusneuvonta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Miia Kumpunen

Title of thesis: Survey of Educational Background, Nutrition Knowledge and Instruction Style of the Gym Instructors in Seinäjoki

Supervisor: Hillevi Eromäki

Year: 2016

Number of pages: 41

Number of appendices: 3

---

The aim of the study was to survey the educational background, nutrition knowledge and instruction style of the gym instructors in Seinäjoki. The aim was to gather information for the gyms about eventual training needs. When the gym instructors have good education, the customers can get high quality instruction and benefit from it more.

The data was collected by form inquiry which contained structured and open questions. The first data was collected from the personal trainers who guide the customers at the gym and outside the gym. The second data was collected from the gym customers who used gym instructor or personal trainer services. Four gyms attended the survey.

Five gym instructors had read the newest Finnish nutrition recommendations. Six gym instructors had taken training courses related to nutrition and two of them had taken personal trainer courses. Based on the inquiry, the gym instructors' nutrition knowledge was pretty good. They have to develop their knowledge about protein and carbohydrate recommendations. Their instruction style was democratic at all gyms and the decisions were made together with the customers. 14 of the gym customers went to the gym at least twice a week. The customers' reasons for starting the training with a gym instructor were to learn to use the gym equipment properly and to motivate themselves more.

Eight answers were received from the gym instructors and 18 answers from the customers. The amount of the answers was so small that the results of the study cannot be considered reliable. The results cannot be shared with the gyms because they would not be completely anonymous.

Keywords: gyms, instructors, nutrition, dietetic counseling

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 KUNTOSALIOHJAUS .....	8
2.1 Kuntosaliohjaus ammattina .....	8
2.2 Kuntosaliharjoittelijan ohjaus .....	9
3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS .....	12
3.1 Ravitsemussuositukset .....	12
3.2 Ravitsemustiedon lähteet.....	13
4 LIIKUNTA JA RAVITSEMUS.....	15
4.1 Liikuntaravitsemus .....	15
4.2 Ravitsemusohjaus.....	16
5 SEINÄJOEN KUNTOSALIOHJAAJIEN KOULUTUSTAUSTA, RAVITSEMUSOSAAMINEN JA OHJAUSTYYLI .....	20
5.1 Työn tavoitteet ja merkitys .....	20
5.2 Aineisto ja menetelmät.....	21
5.3 Tulokset .....	22
5.3.1 Kuntosaliohjaajien vastaukset.....	22
5.3.2 Kuntosaliohjaajien asiakkaiden vastaukset.....	26
6 POHDINTA .....	32
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	41

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Kuntosaliohjaajien työskentelemä aika kuntosaliohjaajan tehtävissä. ....	22
Kuvio 2. Kuntosaliohjaajien vapaa-ajalla käyttämät ravitsemustiedon lähteet. ....	23
Kuvio 3. Kuntosaliohjaajien asiakkaille suosittelemat ruokavaliot. ....	25
Kuvio 4. Kuntosaliohjaajien näkemys, miten asiakkaat kuvailevat heitä. ....	26
Kuvio 5. Kuntosaliharrastajien ikä. ....	27
Kuvio 6. Kuntosaliharrastajien kuntosaliharrastuksen kesto. ....	27
Kuvio 7. Kuntosaliharrastajien kuntosalilla käynti. ....	28
Kuvio 8. Kuntosaliharrastajien muut liikuntaharrastukset. ....	29
Kuvio 9. Kuntosaliharrastajien kuntosaliohjaajapalveluiden käytön kesto. ....	29
Kuvio 10. Kuntosaliohjaajien suosittelemat ruokavaliot asiakkaiden mukaan. ....	30
Kuvio 11. Asiakkaiden kuvailu kuntosaliohjaajasta. ....	31
 Taulukko 1. Oikein-väärin -väittämien saatujen vastausten tulokset. ....	 24

## 1 JOHDANTO

Kuntosaliliikunta on yleistynyt (Katajisto 2012, 2). Tähän on monia eri syitä, kuten laihduttaminen ja terveellisten elämäntapojen tavoittelu. Myös personal training -palvelujen käyttö on lisääntynyt. Auronin ([viitattu 8.10.2015]) mukaan personal trainerilla tarkoitetaan henkilökohtaista kuntovalmentajaa. Personal trainerin sekä kuntosaliohjaajan tehtävänä on valmentaa asiakasta muun muassa kunnan kokenemisessa, elintapamuutoksissa, painon pudotuksessa tai lihasmassan kasvattamisessa. Personal trainerin tehtävät eroavat kuntosaliohjaajan tehtävistä siten, että kuntosaliohjaaja ohjaa asiakasta vain omalla kuntosalillaan. Lisäksi personal trainer -ammattinimike ei vaadi minkäänlaista koulutusta, vaikka heillä usein on liikunnan-ohjaajan tai fysioterapeutin pohjakoulutus.

Artikkelissa Bodarit katosivat – nyt Seinäjoen saleilla huhkivat kaikki (2012) todetaan kuntosaliharjoittelijoiden määrän kasvaneen myös Seinäjoella. Kuntosaleilla käyvät nykyään huippu-urheilijoiden sijasta tavalliset seinäjokelaiset, jotka haluavat pitää huolta terveydestään ja kunnostaan. Erilaisia liikuntakeskuksia on tullut lisää ja niiden tarjonta on monipuolistunut.

Borgin, Fogelholmin ja Hiilloskorven (2004, 5) mukaan ravitseminen on tärkeässä roolissa sekä aloittelevalla liikkujalla että ammattiuurheilijalla. Ravitseminen ja liikunta vaikuttavatkin ihmisen terveyteen ja suoriutuskykyyn monin eri tavoin. Koska kuntosaliharrastajilla on monia erilaisia tavoitteita, kuntosaliohjaajan täytyy osata suunnitella harjoitus- ja ravinto-ohjelma aina jokaiselle yksilölle erikseen. Aalto ja Seppänen (2008, 4) toteavat, että epäluotettavaa ravitsemustietoa on paljon tarjolla, joten nykyään on entistäkin vaikeampaa erottaa oikea tieteelliseen tutkimustietoon perustuva ravitsemustieto väärästä. Kuntosaliohjaajalla on siis usein suuri merkitys oikean ravitsemustiedon kertojana.

Puumalaisen (2004) mukaan ruokatottumusten muuttamiseen tarvitaan usein ravitsemusohjausta. Ohjauksessa tärkeintä on saada asiakkaan tavoitteet selkeiksi. Kun tavoitteet on luotu, voidaan tehdä ravinto- ja liikuntaohjelma näiden mukaisiksi. Muutosten edistymistä on tärkeää seurata ja käsitellä ohjaajan kanssa. On myös tärkeää auttaa asiakasta hankkimaan sekä ymmärtämään luotettavaa tietoa ravitsemuksesta.

Kuntosaliliikunnan sekä erilaisten dieettien suosion kasvaessa kuntosaliohjaajalta vaaditaan paljon. Hänellä täytyy olla riittävä liikunta- ja ravitsemusosaaminen, jotta hän osaa neuvoa asiakasta liikkumaan ja syömään oikein ja näin pääsemään myös haluttuun lopputulokseen. Tästä syystä kuntosaliohjaajien ravitsemusosaamisen sekä ohjaustyylin selvittäminen on tärkeää.

## 2 KUNTOSALIOHJAUS

### 2.1 Kuntosaliohjaus ammattina

Kuntosalien kilpailun on todettu kasvaneen, koska kuntosalien määrä on kasvanut (Kuntoliikuntaliitto 2010, 7). Tästä syystä menestyäkseen kuntosaleilla on oltava ammattitaitoinen henkilökunta. Erityisesti yksityisillä kuntosaleilla asiakaspalvelu ja elämäntapataitojen kehittäminen koetaan tärkeäksi.

**Liikunnanohjaajan koulutus.** Opetushallituksen (2011, 3, 6) mukaan liikunta-alan koulutuksia ja tutkintoja on eritasoisia. Toisen asteen koulutuksena voi suorittaa liikunnanohjauksen perustutkinnon. Korkea-asteen koulutuksena yliopistossa voi suorittaa liikuntatieteiden maisterin tutkinnon ja jatkotutkintona liikuntatieteiden lisensiaatin ja tohtorin tutkinnot. Ammattikorkeakoulussa voi suorittaa liikunnanohjaajan (AMK) tai liikunnanohjaaja (ylempi AMK) tutkinnot. Näiden lisäksi voidaan suorittaa lisäkoulutuksina erikoisammattitutkintoja sekä ammattitutkintoja.

Liikunnanohjauksen perustutkintoon sisältyy ammattitaitoa täydentäviä osia, ammatillisia tutkinnon osia sekä vapaasti valittavia osia. Osa tutkinnosta suoritetaan työsoppimisena. Liikunnanohjauksen perustutkinnon suorittanut voi ohjata liikuntaa erilaisille ryhmille, laatia henkilökohtaisia liikuntaohjelmia sekä suunnitella ja johtaa liikuntaan liittyviä projekteja. (Opetushallitus 2011, 4.)

Lappalaisen (2009, 11) mukaan liikunnanohjaajan (AMK) koulutuksen osa-alueita on neljä. Näistä yksi on liikuntaosaaminen, joka sisältää perustietoa, taitoa ja soveltamista yleisimpiin liikuntamuotoihin. Toisena on pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen eli opettamisen ja ohjaamisen osaaminen. Kolmantena on hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen, joka sisältää ihmisen eri kehityksen ja kasvun vaiheisiin liittyvää terveyden edistämistä liikunnan avulla. Lisäksi tähän osa-alueeseen liittyy opetusta ihmisen liikuntakäyttäytymisestä. Neljäntenä on yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen, jossa perehdytään liikuntakulttuuriin, liikuntapalveluihin sekä liikunnan aseman kehittämiseen yhteiskunnassa. Tähän sisältyy myös opetusta liittyen johtamiseen, esimiestyöhön sekä yritystoimintaan.



**Personal trainer.** Koskisen (2014, 1 – 2, 18, 21 – 22) mukaan personal trainer -koulutusta saa nykyään yhä useammilta eri tahoilta. Personal trainer -koulutusta tarjoavia tahoja ovat liikunnan koulutuskeskukset, ammattikorkeakoulu, personal trainer -koulutusta tarjoavat yritykset ja muut oppilaitokset. Eri tahojen koulutukset ovat sisällöltään samankaltaisia. Opintokokonaisuuksiin kuuluu yleensä ihmisen anatomia ja fysiologia, liikuntaohjelmien suunnittelu ja ohjaus, testausoppi, ravinto-neuvonta, psyykkinen valmennus, personal trainer -toiminta, yrittäjyys ja markki-nointi. Eri koulutustahot ilmoittavat opintojen laajuudet erilailla, mutta määritelmien mukaan lähiopetustunnit vaihtelevat 64 tunnista 243 tuntiin. Koska personal trainer -nimikettä ei ole suojattu, kuka tahansa voi tarjota henkilökohtaista liikunta-, kunto-sali- ja ravintovalmennusta ilman koulutusta. Tästä johtuen erilaisten personal trai-ner -palveluiden laatu saattaa vaihdella suuresti sekä aiheuttaa hämmennystä ku-luttajissa. Suomessa suurin yksityinen personal trainer -kouluttaja on Trainer4You. Heidän personal trainer -kouluttajan määritelmänsä on henkilökohtainen kunto-, ter-veys- ja hyvinvointivalmentaja.

Aallon (2010) pro gradu -työn mukaan personal trainerit käyttävät usein omia koke-muksia ja mielipiteitä ravitsemusohjauksen perustana. Ravitsemusosaamisessa oli monilla puutteita ja ravitsemussuosituksiin olivat perehtyneet vain harvat personal trainerit. He kuitenkin vaikuttavat kuluttajan syömiskäyttäytymiseen ja tätä kautta myös terveyden tilaan. Tutkimuksen mukaan työkokemus ei ollut yhteydessä ravit-semustiedon tasoon. (Aalto 2010; Nurminen 2014, Riekin 2014 mukaan.) Myös yh-dysvaltalaisessa tutkimuksessa todettiin, että hyvä ravitsemustieto on yhteydessä koulutukseen eikä niinkään työkokemukseen. (Malek ym. 2002, 19 – 24.)

## 2.2 Kuntosaliharjoittelijan ohjaus

Kuntoliikuntaliiton (2010, 6 – 7) mukaan vuonna 2010 naisten kuntosalikävijämäärä kasvoi jopa suuremmaksi kuin miesten kävijämäärä. Nuorten aikuisten kävijämäärä on vähentynyt puolella vuodesta 2003 vuoteen 2010. Seniorikävijöiden määrän us-kotaan kasvavan sekä yksityisillä että kunnallisilla kuntosaleilla. Yksityisten kunto-salien tärkeimmät kävijäryhmät ovat kuitenkin keski-ikäiset henkilöt ja naiset.

Kuntosaliharjoittelun aloittamisen yleisimpiä syitä ovat yleisen terveydentilan tai vastustuskyvyn parantaminen, lihaskunnon tai ruumiinrakenteen parantaminen sekä mielialan kohottaminen. Kuntosaliharjoittelu on helppo aloittaa, koska tähän tarvitaan vain sisäliikuntavaatteet. Lisäksi kuntosaliharjoittelua voi toteuttaa monella eri tapaa esimerkiksi kuntosaliohjaajan tekemän harjoitteluohjelman avulla tai seuraamalla kauemman kuntosalilla käyneitä harrastajia tai ystäviä. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 27, 30.)

Aloittelevien kuntosaliharjoittelijoiden ruumiillisina tavoitteina on usein painon pudotus, vaikka vartaloon oltaisiinkin suhteellisen tyytyväisiä. Joidenkin tavoitteena voi kuitenkin olla myös vartalon kiinteyttäminen tai lihasten kasvattaminen. Kuntosaliharjoittelijat motivoituvat siitä, että heillä on vastuu oman kehon kunnossa pitämisestä. Saavutettuja fyysisiä tuloksia tärkeämpänä pidetään kuitenkin sitä, että kuntosaliharjoitteliija tietää tehneensä fyysisiä suorituksia ja hänellä on tunne elämänhallinnasta. (Hietalahti & Saunamäki 2004, 51, 55, 65.)

Mustajoki (1999, 78 – 80, 113 – 114) suosittelee aloittamaan elämänmuutokset asteittain, sillä suuret muutokset voivat olla liian vaativia ja aiheuttaa pettymyksiä. Mikäli pettymykset ovat suuria, halu elämän muutokseen saattaa lopahtaa täysin. Myös liian epämääräiset lupaukset voivat aiheuttaa pettymyksiä, koska huonona päivänä lupausten pitäminen voi olla vaikeaa. Nummenmaan ja Seppäsen (2014, 35, 38) mukaan elämäntapamuutos täytyy tehdä tiedostaen, harkiten ja johdonmukaisesti. Mahdollisiin pettymyksiin täytyy myös varautua.

Nummenmaa ja Seppänen (2014, 79) toteavat ulkopuolisen asiantuntevan henkilön avun olevan tärkeää elämäntapamuutosten aloittamisessa, että toiminta olisi tavoitteiden mukaista. Elämäntapamuutoksessa sisäisen motivaation löytäminen on tärkeää. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, että itse tekeminen muodostuu ilon lähteeksi. Tällöin epäonnistumiset koetaan oppimisena, haasteina ja kannusteina. Jotta sisäinen motivaatio löytyy, on tärkeää tiedostaa omat ydinarvot. Arvot luovat ja lujittavat erilaisia asenteita sekä vaikuttavat tunteiden säätelyyn.

Tehokas valmentaja antaa harjoittelijalle jatkuvasti palautetta kannustamalla ja ho-  
puttamalla. Hän myös korjaa virheitä, antaa ohjeita, kyselee ja selvittää. Enimmäk-

seen valmentaja toimii ohjeiden antajana. Valmentaja on ohjattavalle aina jonkinlainen johtaja. Johtamistyyliä on erilaisia, kuten harjoitusten ja ohjeiden antaminen, demokraattinen toiminta, autoritaarinen toiminta, sosiaalinen tukeminen, positiivisen palautteen antaminen sekä tilannekohtaisten tekijöiden huomioiminen. (Hämäläinen 2008, 69 – 72, 81.) Johtamistyyliä voidaan jakaa karkeasti kahteen ääripäähän eli autoritäärisen ja demokraattiseen johtamistyyliin. Näistä autoritäärisessä tyyliä ohjataan voimakkaasti käskien ja demokraattisessa tyyliä ohjataan keskustellen, neuvotellen ja yhteisten päätösten pohjalta. (Heino 2000, 101.)

Toimivinta johtamistyyliä ei ole löydetty, mutta yksilölajien harrastajat arvostavat eniten demokraattista johtamistyyliä eli harjoittelijaa rohkaisevaa, virheitä hyväksyvää ja ongelmien esille tuovaa tyyliä. Myös sukupuoli vaikuttaa arvostukseen. Naiset arvostavat enemmän demokraattista tyyliä kun miehet taas autoritääristä tyyliä, jossa valmentaja tekee itsenäisesti päätöksiä, käskyttää ja rankaisee. On kuitenkin huomattu, että harjoittelijat ovat sitä tyytyväisempiä, mitä enemmän valmentaja antaa positiivista palautetta ja tukee. Jokainen harjoittelija kokee valmentajan toiminnan kuitenkin eri lailla. Yksi ammattitaitoisen valmentajan tärkeimmistä taidoista onkin vuorovaikutustaidot. Muita keskeisiä valmentajan ammattitaidon määrittelijöitä ovat harjoittelutilanteiden organisointi sekä taitojen opettamisen taito. (Hämäläinen 2008, 69 – 72, 81.) Tässä työssä johtamistyylistä käytetään nimikettä ohjaustyyli, sillä kuntosaliohjaajat ohjaavat asiakkaitaan yleensä yksilöinä.

### 3 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS

Terveellisen ruokavalion perustana toimii monipuolinen ja säännöllinen ateriarytmi. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää syödä päivittäin samoihin aikoihin ja suurin piirtein saman kokoisia aterioita. Tällöin energiansaanti on tasaista pitkin päivää. Terveysteen vaikuttaa kuitenkin myös suuresti se, kuinka laadukasta ruokaa ja minkä kokoisia annoksia syödään. Terveyttä edistävä ruokavalio tulisi koostaa niin, että valitaan vähärasvaisia vaihtoehtoja, suositaan pehmeitä rasvoja kovien sijaan, syödään vähintään kahdesti viikossa kalaa, vältetään liiallista suolan käyttöä ja käytetään alkoholia vain kohtuudella. (Niemi 2006, 132 – 134.)

#### 3.1 Ravitsemussuositukset

Suomalaisten ravitsemussuositusten tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti suomalaisten terveyteen ravitsemuksen avulla. Muun muassa ruoka- ja ravitsemuspolitiikka perustuvat suosituksiin. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville suomalaisille. Laihduttavalle henkilölle suositukset eivät energiansaannin rajoittamisen vuoksi sovellu, mutta laihdutuksen jälkeiseen painonhallintaan soveltuvat. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 2014, 8.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset pohjautuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joita päivitetään noin kahdeksan vuoden välein suurella asiantuntijajoukolla. Suositukset perustuvat ravinnon ja terveyden välisiin uusimpiin tutkimustietoihin. Lisäksi suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on huomioitu tuoreiden tietojen pohjalta millaista on suomalaisten ruoankäyttö ja ravintoaineiden saanti sekä niiden vaikutus väestön terveyteen. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 2014, 5.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kasviksien, palkokasvien, marjojen, hedelmien, kalojen ja muiden merenelävien, pähkinöiden ja siemenien käyttöä tulisi lisätä, jotta energiatasapaino ja terveys parantuisivat. Näiden lisäksi vaaleat viljavalmisteet tulisi vaihtaa täysjyväviljavalmisteisiin, voi tulisi vaihtaa kasviöljyihin ja

rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin maitovalmisteisiin. Ruokavaliossa tulisi vähentää lihavalmisteen, punaisen lihan, lisättyä sokeria sisältävien juomien ja ruokien, suolan sekä alkoholijuomien käyttöä. Ruoan sisältävien nesteiden lisäksi ihmisen tulisi juoda 1 – 1,5 litraa nesteitä päivässä. Janojuomaksi suositellaan vesijohdovettä ja ruokajuomaksi rasvatonta tai korkeintaan 1 % rasvaa sisältävää piimää tai maitoa, vettä tai kivennäisvettä. Terveyttä edistäviä ruokavaliokokonaisuuksia on suosituksissa havainnollistettu ruokakolmion ja lautasmallin avulla. Ruokakolmiosta näkee, missä suhteessa eri ruoka-aineita tulisi nauttia. Lautasmalli havainnollistaa yhden aterian kokonaisuuden. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 2014, 18 – 20, 23.)

Suomalaisten ravitsemussuositukset antavat energiansaantisuositukset viitearvoina. Viitearvot perustuvat perusaineenvaihduntaan, joka vaihtelee henkilön iän, sukupuolen ja painon mukaan. Perusaineenvaihdunnan sekä fyysisen aktiivisuuden kertoimen avulla saadaan päivän energiansaannin viitearvo. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat, proteiinit sekä alkoholi. Energiaravintoaineiden saantisuositukset on kerrottu vaihteluväleinä, joissa ei ole huomioitu alkoholin osuutta. Hiilihydraattien saantisuositus on 45 – 60 E%, mutta hiilihydraattien laatuun tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Käytännössä hiilihydraatit tulisi saada täysjyväviljavalmisteista, kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Kuitua näistä tulisi saada 25 – 35 grammaa päivässä ja lisätyn sokerin osuus tulisi jäädä alle 10 E%. Rasvoja suositellaan saatavan 25 – 40 E%, josta tyydyttymättömien rasvahappojen osuus tulisi olla vähintään 2/3. Tyydyttyneitä rasvahappoja tulisi saada alle 10 E%. Proteiinien saanti suositus on 10 – 20 E%, mutta ikääntyneillä 15 – 20 E%. Proteiinien saantisuositus painokiloa kohden 18 – 64-vuotiaille on 1,1 – 1,3 g/kg ja yli 65 vuotiaille 1,2 – 1,4 g/kg. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25 – 26, 47.)

### 3.2 Ravitsemustiedon lähteet

Jokitalon ja Luomalan (2011, 12, 15) mukaan ihmisillä on tapana jakaa ruoat hyviin ja huonoihin ruokiin omien uskomustensa mukaan. Terveellisen ruoan ei yleensä uskota lihottavan, kun taas epäterveellinen ruoka koetaan lähes aina lihottavaksi.

Näiden uskomusten perusteella tehdään myös ruokavalinnat muun muassa kaupassa. Useissa eri tutkimuksissa on todettu, että miehet ottavat vähemmän terveystietoa vastaan kuin naiset. Joskin on todettu, että myös miehet ovat yhä enemmän kiinnostuneita painonhallinnasta ja terveellisyyteen liittyvistä asioista.

Finravinto 2012 -tutkimuksen mukaan suomalainen aikuinen söi noin kuusi ateriaa päivässä. Eniten energiaa saatiin lounas- ja päivällisaikaan. Energian ja energiara-  
vintoaineiden lähteitä olivat pääasiassa vilja-, liha- ja maitovalmisteet. Kuidun saantilähteitä olivat viljavalmisteet, erityisesti ruisleipä ja kasvikunnan tuotteet.

Suomalaisten naisten ruokavalio sisälsi enemmän hiilihydraatteja kuin miesten. Ravitsemussuosituksiin verrattuna työikäiset ja ikääntyvät saavat ravinnosta enemmän rasvaa sekä proteiinia kuin on tarvetta. Hiilihydraatteja saatiin suositeltua vähemmän. Työikäiset ja ikääntyvät naiset saivat ruoasta enemmän kuituja kuin miehet. Molempien päivittäinen kuidun saanti jäi kuitenkin suositusten alle. Kivennäisaineiden ja vitamiinien saanti oli suositusten mukaista muiden paitsi raudan ja folaaatin osalta. Miehet sekä työikäiset naiset saivat suolaa suositeltua runsaammin. (Helldán ym. 2013, 102, 125.)

Parkkinen ja Sertti (2008, 27 – 28) kirjoittavat erilaisten muotidieettien olevan suurimmaksi osaksi vain erilaisuuden tavoitteluja, muoti-ilmiöitä tai pelkää kaupallista toimintaa. Ravitsemustietoa tarkasteltaessa luotettavina julkaisijoina voidaan pitää erilaisia yhteiskunnan ylläpitämiä tutkimuslaitoksia, yliopistoja tai kansanterveysjärjestöjä, neuvonta- tai tiedotusorganisaatioita. Ravitsemussuositukset ovat asiantuntijoiden laatimia ja tutkimustietoon perustuvia.

Ravitsemustiedon tarvitsijoista jopa yli 70 prosenttia hakee tietoa internetistä joka päivä tai vähintään kerran viikossa. Tavalliset kuluttajat eivät aina osaa arvioida tiedon luotettavuutta. (Ruokatietoyhdistys ry 2002.) Google hakukone on yleisimmin käytetty keino terveystiedon etsimiseen. Tällöin hakutuloksiin nousee ensimmäisenä sivustot, jotka ovat ostaneet näkyvyyttä hakukoneeseen. Eniten terveystietoa internetistä hakevat 26 – 41 -vuotiaat korkeasti koulutetut naiset eikä niinkään he, jotka tietoa eniten tarvitsevat. (Ahlblad 2011.)

## 4 LIIKUNTA JA RAVITSEMUS

### 4.1 Liikuntaravitsemus

Ilanderin ym (2006, 11, 22) mukaan suomalaiset urheilijat saavat suositeltua vähemmän energiaa sekä hiilihydraatteja ravinnosta. Rasvan- ja proteiinin saanti on kuitenkin sopiva. Aktiivisesti liikkuville säännöllinen ateriointi on myös tärkeää, jotta energiansaanti on riittävää, harjoitteluvire säilyy ja palautuminen nopeutuu. Ateriointivälin olisi hyvä olla noin 2 – 3 tuntia.

Ilanderi ym. (2006, 41, 48) kirjoittavat fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan suuresti kokonaisenergiankulutukseen. Liikunnan kesto ja rasittavuus määrittelevät kuinka suuri energiankulutus on. Fyysisen työn aikana lihakset tarvitsevat energiaa ATP:sta. Lihakset ovat aina valmiina suoritukseen, sillä lihassolut sisältävät valmista ATP:ta. Tätä on kuitenkin lihaksissa niin vähän, että sitä täytyy muodostaa lisää kulutuksen mukaan. Tähän prosessiin tarvitaan kuitenkin energiaa, jota voidaan muodostaa erilaisilla energiantuotantojärjestelmillä. Liikunnan teho, kesto ja polttoaineiden saatavuus vaikuttavat siihen minkä verran mitään polttoainetta eri energiantuotantojärjestelmiin tarvitaan. Polttoaineina toimivat hiilihydraatit, rasvahapot, aminohapot, maitohapot sekä kreatiinifosfaatti.

Ilanderin ym. (2006, 49, 52) mukaan suurin osa ATP:n muodostamisesta tapahtuu aerobisessa energiantuotannossa, jossa polttoaineina käytetään glukoosia, joka on peräisin lihas- tai maksaglykokeenistä sekä rasvahappoja, jotka ovat peräisin ihon alaisesta rasvakudoksesta ja lihasten sisäisistä rasvavarastoista. Muita energiantuotantoprosesseja joudutaan ottamaan aerobisen energiantuotantoprosessin rinnalle, mikäli liikunnan teho kasvaa riittävän suureksi.

Ilander ym. (2006, 88 – 89, 102, 104) toteavat fyysisesti aktiivisen henkilön saavan riittävän määrän proteiinia, mikäli hän nauttii pienen tai kohtuullisen määrän laadukasta proteiinia sisältäviä elintarvikkeita joka aterialla. Lihasmassan kasvattajilla sekä niukasti energiaa saavilla urheilijoilla proteiinin saannin tulisi olla suhteessa suurempi kuin muiden. Hiilihydraattien runsas saanti on kuitenkin tärkeää useim-

missa urheilulajeissa, joten proteiinien määrä ei saa syrjäyttää hiilihydraatteja. Runsaasta proteiininsaannista ei ole todettu olevan haittaa eikä myöskään hyötyä, sillä ylimääräinen proteiini muuntuu suurimmaksi osaksi hiilihydraateiksi ja rasvoiksi. Rasvansaantisuositukset ovat urheilijoille samat, kuin muullekin väestölle. Rasvojen laatuun täytyy kuitenkin kiinnittää huomiota käyttämällä tyydyttymättömiä rasvoja, kuten kasviöljyjä, margariineja, kasvirasvaveitteitä, pähkinöitä ja kalaa.

Urheilijoiden ei kannata pudottaa painoa vähentämällä energiansaantia vaan muuttamalla ruokavaliota, ateriarytmiä ja ruokailutottumuksia. Tällöin paino saadaan puutoamaan hiljalleen. Mikäli urheilijalla on energiavaje, hän ei välttämättä jaksa yhtä hyvin kuin ennen, palautuminen hidastuu, vastustuskyky heikentyy ja kehittyminen hidastuu (Ilander ym. 2006, 341.)

Niemen (2006, 144 – 146) mukaan liikuntasuorituksen aikana kuntoliikkuajalle riittää juomaksi pelkkä vesi. Mikäli harjoittelu kestää kuitenkin yli kaksi tuntia ja se on huippu-urheilutason kestävyysuoritus, on huolehdittava myös riittävästä hiilihydraattien ja natriumin saannista urheilujuoman avulla. Liikuntasuorituksen jälkeen olisi hyvä nauttia ravintoa noin varttitunnin sisällä. Erityisen tärkeää olisi nauttia hiilihydraatteja, jotta glykogeenivarastot saadaan täytettyä nopeasti. Myös nestettä täytyisi nauttia reilusti suorituksen jälkeen. Mikäli liikuntasuoritus on ollut voimaharjoittelua, kannattaa lihasten nopeamman palautumisen vuoksi nauttia proteiineja sisältävää ruokaa hieman enemmän kuin kestävyysurjoituksen jälkeen.

## 4.2 Ravitsemusohjaus

Ravitsemusohjauksen tarkoituksena on edistää ohjattavan terveyttä ja tukea hänen tavoitteitaan. Ravitsemusohjauksen tulee olla yksilöllistä ja vastuullista. (Rinta, M. & Trainer4You, [Viitattu 22.3.2016], 5.)

Ihmisen elimistön on energiatasapainossa silloin, kun päivittäinen energian saanti on yhtä suuri kuin kulutus. Tällöin painon ei pitäisi muuttua. Elämäntapamuutoksia tehdessä ruokapäiväkirjan pitäminen on hyvä keino huomata mitä ja milloin oikeasti syö. Ruokapäiväkirjan lisäksi kannattaa pitää liikuntapäiväkirjaa, jotta esimerkiksi



energiatasapainoa pystytään tarkkailemaan. Päiväkirjoja kannattaa ainakin aluksi analysoida ammattilaisen kanssa. (Niemi 2006, 103 – 104.)

Aalto ja Seppänen (2008, 74 – 75) korostavat ravitsemusvalmentajan tärkeyttä ruokavaliomuutoksien kohdalla. Aluksi ravitsemusvalmentajan täytyy perustella muutoksen aloittavalle henkilölle, miksi tämän ruokailutottumukset ovat huonot ja mitä niitä muuttamalla saataisiin aikaan. Kun henkilö on ymmärtänyt tarpeen muutoksille, hänelle tulisi ehdottaa yksinkertaisia ja helppoja muutoksia. Seuraavaksi luodaan tavoitteet, välitavoitteet ja suunnitellaan aikataulu muutoksille. Kun henkilö on saanut tuntuman terveellisemmistä ruokailutavoista, on häntä syytä kannustaa mittaamalla saavutuksia ja auttaa varautumaan vaikeuksiin. Lopuksi henkilö omaksuu uuden elämäntavan ja ravitsemusvalmentajan tehtävänä on neuvoa, mikäli uusia muutoksia tarvitaan sekä tietysti kannustaa jatkamaan.

**Dieetit.** Niemen (2006, 121 – 122) mukaan erilaiset muotidieetit perustuvat usein siihen, että jonkin ruoka-aineen tai ruoka-aineiden tai energiaravintoaineen käyttöä säännöstellään tarkasti. Jotkin näistä dieeteistä saattavat toimia painonpudotuksessa nopeastikin, mutta tulokset eivät aina pysy kovin pitkään. Lisäksi monien dieettien vaikutuksia ei ole kunnolla tutkittu. Muotidieettien päämääränä on usein vain painonpudotus, joten ne eivät totuta henkilöä pysyviin elämäntapamuutoksiin. Näin ollen dieetin jälkeen palataan helposti vanhoihin ruokailutottumuksiin. Ilanderin ym. (2006, 26) mukaan laihduttajan tai vain vähän energiaa tarvitsevan henkilön kannattaa syödä runsaasti kasviksia, hedelmiä sekä marjoja, sillä ne sisältävät vain vähän energiaa. Kasviksien ravintoainetiheys on suuri ja ne sisältävät paljon suojaravintoaineita.

**Erittäin vähäenergiainen ruokavalio.** Parkkinen ja Serti (2008, 96) korostavat erittäin vähäenergisien ruokavalion olevan tarkoitettu vaikean tai sairaalloisen lihavien henkilön laihduttamiseen. Tällöin energiaa saadaan vain 400 – 800 kcal päivässä. Tavoitteena on kuitenkin saada suositusten mukaiset välttämättömät ravintoaineet.

**Vähähiilihydraattinen ruokavalio.** Aallon ja Seppäsen (2008, 13) mukaan vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa pyritään välttämään tai vähentämään hiilihydraat-

tien käyttöä. Monet uskovat hiilihydraattien lihottavan, vaikka todellisuudessa soke-rit ja valkoiset viljatuotteet kannattaisi vain vaihtaa kuitupitoisiin täysjyväviljatuotteisiin. Ilanderin ym. (2006, 363) mukaan vähähiilihydraattinen ruokavalio painonpudotuksessa heikentää harjoittelun tuloksia ja henkilön kehittymistä. Mikäli glykogeenivarastot eivät täyty liian vähäisen hiilihydraattien saannin vuoksi, kovatehoisten liikuntasuoritusten suoritus- ja palautumiskyky heikentyvät. Joskin suorituskyky palautuu osittain muutamassa viikossa. Niemi (2006, 122) korostaa erittäin vähähiilihydraattisen ruokavalion kuluttavan glykogeenivarastot sekä niiden mukana vettä ja lihaskudosta. Tällöin rasvakudoksen poltto ei välttämättä ole tavoitellun tehokasta.

**Gluteeniton ruokavalio.** Kasurinen (2014) korostaa artikkelissaan, että gluteeniton ruoka on nykyään suosiossa laihduttajien sekä vatsavaivoista kärsivien keskuudessa keliaakikkojen lisäksi. Gluteeni eli viljan proteiini vaurioittaa keliaakikon suoliston limakalvoja. Nykytieteen mukaan gluteenittomasta ruokavaliosta ei näyttäisi olevan juurikaan hyötyä terveille ihmisille, mutta siitä ei ole terveydelle myöskään haittaa. Gluteenittomalla ruokavaliolla laihtuminen johtuu ilmeisesti siitä, että ruokavaliosta jää pois ravintoarvoiltaan vähäisimmät vaaleat viljatuotteet.

**Ravintolisät.** Ravintolisillä tarkoitetaan elintarvikkeita, jotka eroavat tavanomaisista elintarvikkeista ulkomuodon tai käyttötavan osalta. Ravintolisät ovat usein valmiste- muodoltaan pillereiden, kapseleiden ja yrttiuutteiden näköisiä. Nämä ovat koostumuksensa puolesta elintarvikkeita, jolloin niitä säätelee elintarvikelaki. Ravintolisien tarkoitus on täydentää ruokavaliota sille ominaisten ravintoaineiden tai muiden ravitsemuksellisen tai fysiologisen vaikutuksen omaavien aineiden avulla. Niistä ei saada merkittäviä energia määriä eikä niillä ole tarkoitus korvata monipuolista ruokavaliota. (Ravintolisät 2016.)

Ravintolisiä ei tutkita elintarviketurvallisuusvirasto Eviran puolesta ennen Suomeen tuontia, mutta niistä täytyy tehdä ravintolisäilmoitus. Ravintolisäilmoitus toimitetaan yritystä valvovalle viranomaiselle. Vastuu ravintolisän turvallisuudesta on valmistajalla, valmistuttajalla, maahantuoajalla tai myyjällä. (Usein kysyttyä ravintolisistä 2014.)

Aallon ja Seppäsen (2008, 80) mukaan markkinoilta löytyy nykyään monenlaisia ravintolisiä. Joitakin ravintolisiä ei ole tutkittu tieteellisin keinoin, jolloin ei voida olla

varmoja niiden vaikutuksista. Tästä syystä ravintolisiä kannattaa tutkia tarkkaan ja käyttää vain, jos harjoittelee paljon. Tavallisen kuntoilijan kannattaa laittaa perusruokavalio ensin kuntoon ja sen jälkeen tarvittaessa käyttää ravintolisiä.

## **5 SEINÄJOEN KUNTOSALIOHJAAJIEN KOULUTUSTAUSTA, RAVITSEMUSOSAAMINEN JA OHJAUSTYYLI**

Seinäjoella on tällä hetkellä (vuonna 2016) 13 kuntosalia. Henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia tai personal training -palveluita tarjoavia kuntosaleja ovat Fressi, EasyFit, liikuntakeskus Pulssi ja Maxium (Kurvinen 2015, 6). Lisäksi palveluita tarjoaa Ladyline, joka toimii osittain yhteistyössä EasyFitin kanssa (Ladyline 2016). Myös syksyllä 2015 avanneet kuntosalit Mr Herrain ja Mrs Rouvain kuntoklubi, Crossfit 60100, Fysio 2000 sekä Fitness24Seven tarjoavat näitä palveluita (Järvenpää 2015). Muita kuntosaleja Seinäjoella ovat muun muassa Nurmo-halli, Seinäjoen Urheilutalo, Squash & bowling center, Wallsport- areena (Kurvinen 2015, 6).

### **5.1 Työn tavoitteet ja merkitys**

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa Seinäjoen kuntosaliohjaajien koulutustaustaa, ravitsemusosaamista sekä ohjaustyyliä.

Tulokset raportoidaan anonymisti, mutta kuntosalit saavat halutessaan oman kuntosalinsa tulokset. Tällöin mahdolliset koulutustarpeet saadaan kartoitettua ja myös asiakkaiden ohjauksen laatua voidaan parantaa. Kun kuntosaliohjaajien koulutus saadaan hyvälle tasolle, myös asiakkaiden saama ohjaus on pätevämpää ja siitä on heille enemmän hyötyä. Tällöin asiakas saa oikeanlaisen kuvan terveellisistä ruokailutottumuksista ja pystyy pyrkimään niihin sekä mahdollisesti parantamaan myös omaa terveyttään tämän avulla. Kuntosaliohjaajan ravitsemusosaaminen on tärkeässä roolissa, sillä asiakas toteuttaa usein omaa ravitsemustaan tämän ohjeistusten mukaan. Tutkimuksen avulla saadaan selville mahdolliset puutteet ravitsemusosaamisessa ja niitä voidaan korjata. Lisäksi markkinoinnissa voidaan hyödyntää tietoa osaavista kuntosaliohjaajista.

## 5.2 Aineisto ja menetelmät

Seinäjoen kuntosaliohjaajien koulutustausta, ravitsemusosaaminen sekä ohjaus-  
tyyli kartoitettiin määrällisellä tutkimuksella. Aineisto kerättiin Seinäjoen kunto-  
saleilta lomakekyselynä, jossa käytettiin sekä paperista että sähköistä kyselyloma-  
ketta (liite 1). Kysely suunnattiin kuntosaleilla työskenteleville kuntosaliohjaajille  
sekä personal trainereille, joiden toimenkuvaan kuuluu asiakkaiden ohjaaminen  
kuntosalilla ja mahdollisesti myös sen ulkopuolella esimerkiksi ravitsemuksen  
osalta. Kyselylomake sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä.

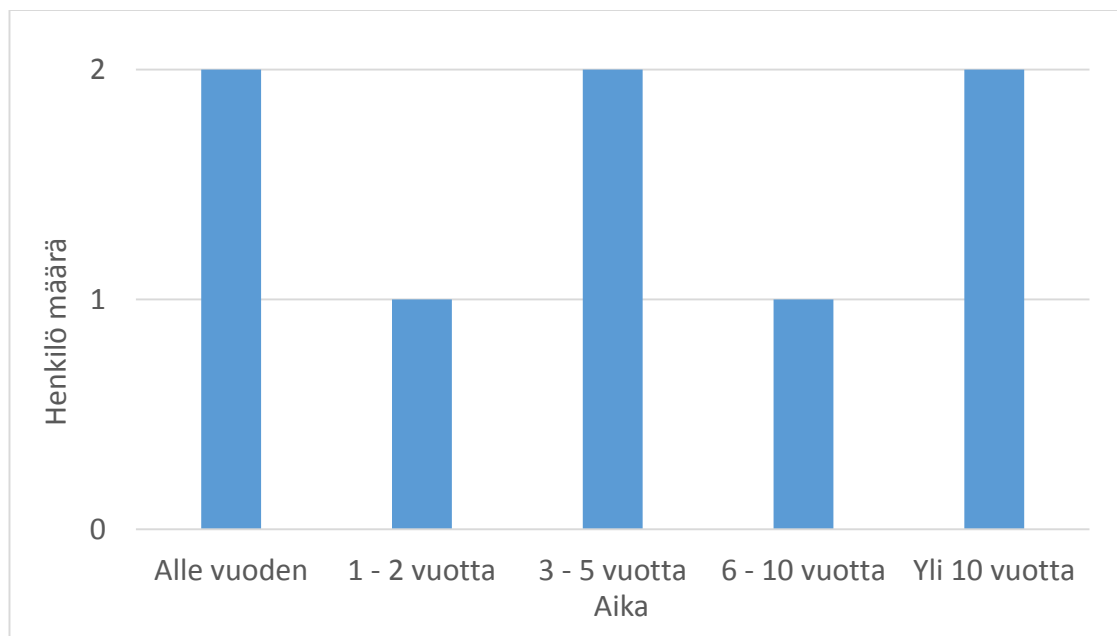
Aluksi kartoitettiin Seinäjoen kuntosalit ja lähetettiin sähköpostia mahdollisuudesta  
osallistua kyseiseen tutkimukseen. Kuntosaleille, jotka eivät vastanneet sähköpos-  
teihin soitettiin ja kysyttiin mahdollisesta osallistumisesta. Viisi kuntosalia lupasi  
osallistua kyselyyn, mutta vain yksi vastasi kyselyyn sähköisesti annetun aikarajan  
sisällä. Lopuille kuntosaleille vietiin paperiset kyselylomakkeet. Lopulta kyselyyn  
osallistui neljä kuntosalia, joista vastauksia saatiin kahdeksalta kuntosaliohjaajalta.  
Koska vastauksia saatiin odotettua vähemmän, aineistoa kerättiin lisää. Tästä  
syystä tehtiin toinen lomakekysely (liite 2), johon vastasivat kuntosaliohjaajan tai  
personal trainerin palveluita käyttävät asiakkaat.

Toinen aineisto kerättiin paperisilla lomakekyselyinä neljältä kuntosalilta, joilta myös  
aiemman kyselyn vastaukset oli saatu. Kyselylomakkeiden yhteyteen tehtiin pape-  
rinen saatekirje (liite 3). Tämän tarkoituksena oli selventää kenelle kysely on koh-  
distettu sekä herättää asiakkaiden huomiota enemmän. Asiakkailta kerättyyn kyse-  
lyyn vastauksia saatiin 31. Näistä vastaajista 13 ei kuitenkaan vastannut kaikkiin  
kysymyksiin, joten heillä ei oletettavasti ollut kuntosaliohjaajaa tai personal traineria.  
Tuloksien käsittelyssä huomioitiin vain 18 vastausta, joissa vastaajilla oli kuntosa-  
liohtaja tai personal trainer käytössä. Joissain kohdin voitiin vertailla myös muiden  
kuntosaliharrastajien vastauksia, joilla ei ollut personal traineria, personal trainerien  
asiakkaiden vastauksiin.

## 5.3 Tulokset

### 5.3.1 Kuntosaliohjaajien vastaukset

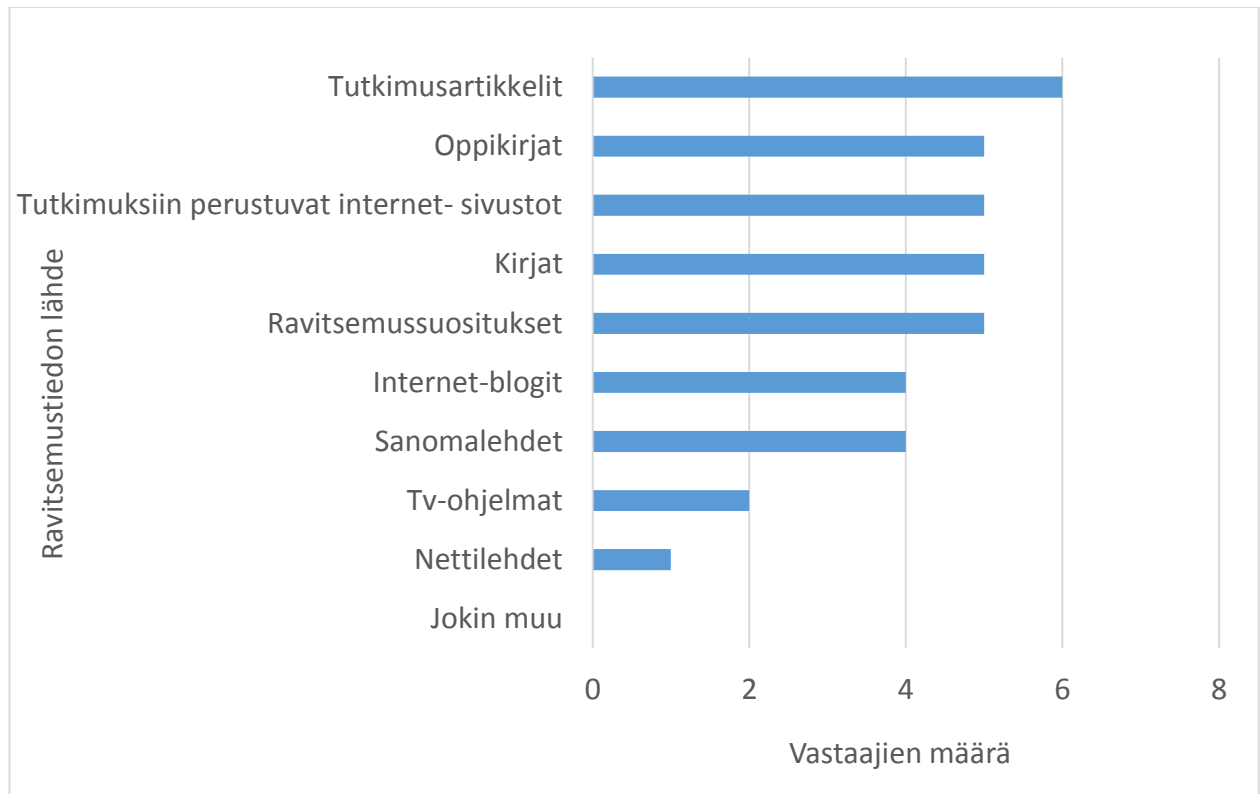
**Taustatiedot.** Kuntosaliohjaajilta saatiin vastauksia kahdeksan. Heistä puolet oli naisia ja puolet miehiä. Ikä vaihteli 22-vuotiaasta 47-vuotiaaseen. Ammattinimikkeinä vastaajilla oli palvelutyöntekijä, kuntokeskusvastaava sekä ryhmäliikuntava-  
staava, liikuntaneuvoja, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti. Fysioterapeutteja oli kolme ja yksi fysioterapeuttiopiskelija. Vastaajat olivat työskennelleet kuntosaliohjaajan tehtävissä eripituisia aikoja, kuten kuviosta 1 voidaan todeta.



Kuvio 1. Kuntosaliohjaajien työskentelemä aika kuntosaliohjaajan tehtävissä.

**Koulutus.** Kuntosaliohjaajat olivat käyneet erilaisia koulutuksia. Ylioppilastutkinnon oli saanut kolme vastaajaa. Toiseen asteen koulutuksen oli käynyt viisi. Näiden tutkintonimikkeinä olivat ravintolatarjoilu, liikuntaneuvoja, ravintolakokki ja koulutettu hieroja. Neljä oli suorittanut amk-tutkinnon, joista fysioterapeutin tutkinto oli kolmella. Yksi vastaajista oli kouluttautunut ekonomiksi ylemmässä korkeakoulussa. Ohjaajista kaksi oli käynyt personal trainer-koulutuksen. Osalla oli muiden opintojen ohessa tähän liittyvää koulutusta. Ravitsemusneuvontaa oli opiskellut kolme kunto-

saliohjaajaa. Ravitsemusta ohjaajat olivat opiskelleet itsenäisesti monista eri lähteistä, jotka näkyvät kuviossa 2. Yksi vastaajista kuitenkin kommentoi suhtautuvansa lähteisiin kriittisesti erityisesti sanomalehtien, aikakauslehtien ja internet-blogien kohdalla.



Kuvio 2. Kuntosaliohjaajien vapaa-ajalla käyttämät ravitsemustiedon lähteet.

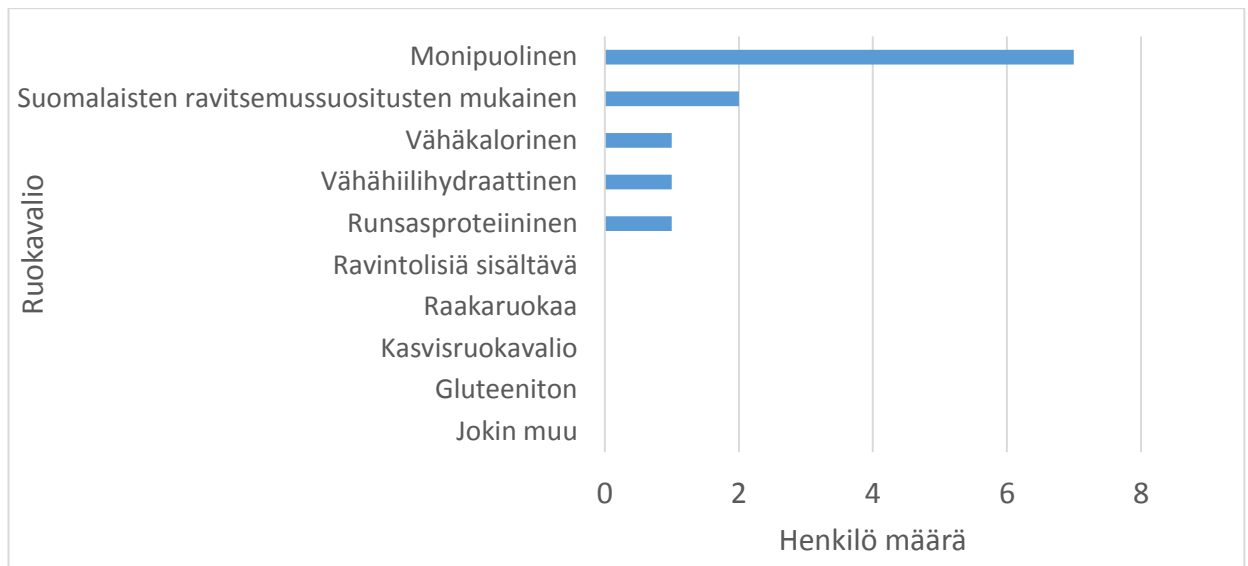
**Ravitsemustietämys.** Kaikki kahdeksan vastaajaa arvioivat oman ravitsemusosaamisensa keskitasosta erinomaiseen. Kyselylomakkeessa tutkittiin ohjaajien ravitsemusosaamista erilaisilla ravitsemukseen liittyvillä oikein-väärin-väittämillä, joiden tulokset ovat taulukossa 1. Puolet tiesivät oikein ravitsemussuositusten mukaisten proteiinien saantisuosituksen. Kuusi kahdeksasta tiesi, että 3 grammaa proteiinia painokiloa kohden on liian suuri määrä suositukseen nähden. Kaikki vastasivat väärin väitteeseen, että vettä pitäisi juoda kaksi litraa päivässä. Kaikki vastaajat tiesivät ihmisen elimistön tarvitsevan rasvaa joka päivä. Kaksi uskoi, että hedelmiä tulisi syödä vain 100 grammaa vuorokaudessa niiden korkean sokeripitoisuuden vuoksi. Lisäksi kaksi uskoi hiilihydraattien välttelemisen olevan järkevää, jottei verensokerin taso nouse.

Taulukko 1. Oikein-väärin -väittämien saatujen vastausten tulokset.

Väittämä	Oikein	Väärin
12. Kolme kertaa viikossa tunnin kerrallaan kuntosalilla harjoitteleva tarvitsee lautasmallin mukaisen ruokavalion lisäksi proteiinivalmisteita	7	1
13. Kookosöljy sisältää kovaa rasvaa	8	0
14. Ravitsemussuositusten mukaan proteiinin suositeltava saanti on 10 – 20 % kokonaisenergiasta	4	4
15. Kuntosaliharjoittelija tarvitsee proteiinia 3 grammaa painokiloa kohti	6	2
16. Suositusten mukaan vettä tulee juoda vähintään kaksi litraa päivässä	0	8
17. Gluteeni aiheuttaa haitallista matala-asteista tulehdusta elimistössä. Siksi gluteeniton ruokavalio on suositeltavaa koko väestölle	8	0
18. Vehnä aiheuttaa vaurioita suoliston limakalvoilla	6	1
19. Puolueettomissa tieteellisissä tutkimuksissa on nyt osoitettu vääräksi tieto, jonka mukaan kovat rasvat (mm. voi ja maitorasva yleensä, sian ja naudan rasva) ovat terveydelle haitallisia. Aikaisempi tieto, johon ravitsemussuosituksetkin perustuvat, on peräisin elintarviketeollisuuden myynnin edistämiseen tähtäävistä omista tutkimuksista	7	1
20. Ihmisen elimistö tarvitsee päivittäin rasvaa	8	0
21. Hedelmiä suositellaan syötäväksi korkeintaan 100 grammaa päivässä niiden korkean sokeripitoisuuden vuoksi	6	2
22. Hiilihydraatit nostavat verensokerin tasoa, mikä lisää insuliinin eritystä. Siksi hiilihydraatteja sisältäviä ruokia kannattaa välttää	6	2

**Ravitsemusneuvonta.** Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikkien kuntosaliohjaajien työnkuvaan kuului ravitsemusneuvonta. Puolet ohjaajista antoi ravitsemusneuvontaa 1 – 2 kertaa viikossa, yksi päivittäin ja muut kolme harvemmin. Viisi ohjaajaa oli lukenut uusimmat ravitsemussuositukset. Neljä heistä oli sitä mieltä, että suosituksia pitäisi vielä muokata tai tarkistaa. Ohjaajat suosittelivat suurimmaksi osaksi monipuolista ruokavaliota asiakkailleen, kuten kuviosta 3 huomataan. Lisäksi suositeltiin myös vähähiilihydraattista, runsasproteiinista, vähäkalorista ja ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota.

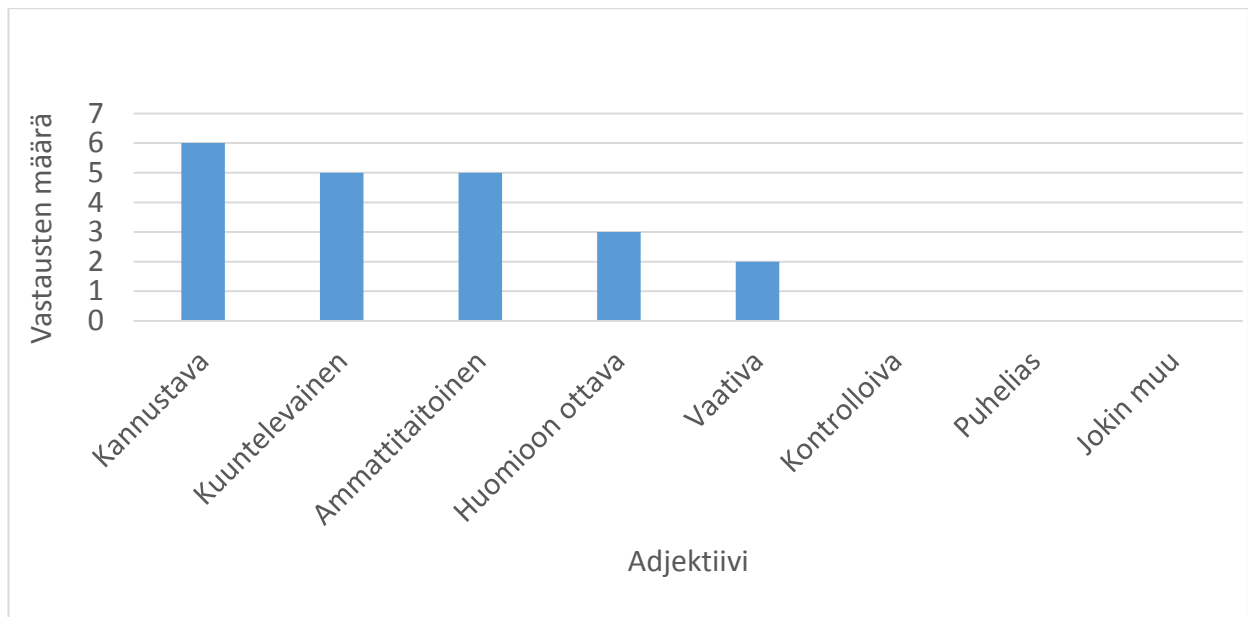




Kuvio 3. Kuntosaliohjaajien asiakkaille suosittelemat ruokavaliot.

Ohjaajilta kysyttiin kuntoilijan tärkeintä ravitsemukseen liittyvää sääntöä, jolloin monet vastasivat myös tähän monipuolisen ruokavalion. Esiin nousi myös ruoan laatu, ravintopitoisuus, annoskoot sekä säännöllisyys. Asiakkailtaan saaman palautteen mukaan ravitsemusneuvot olivat toimineet hyvin tai erinomaisesti. Palautetta oli saanut viisi ohjaajaa.

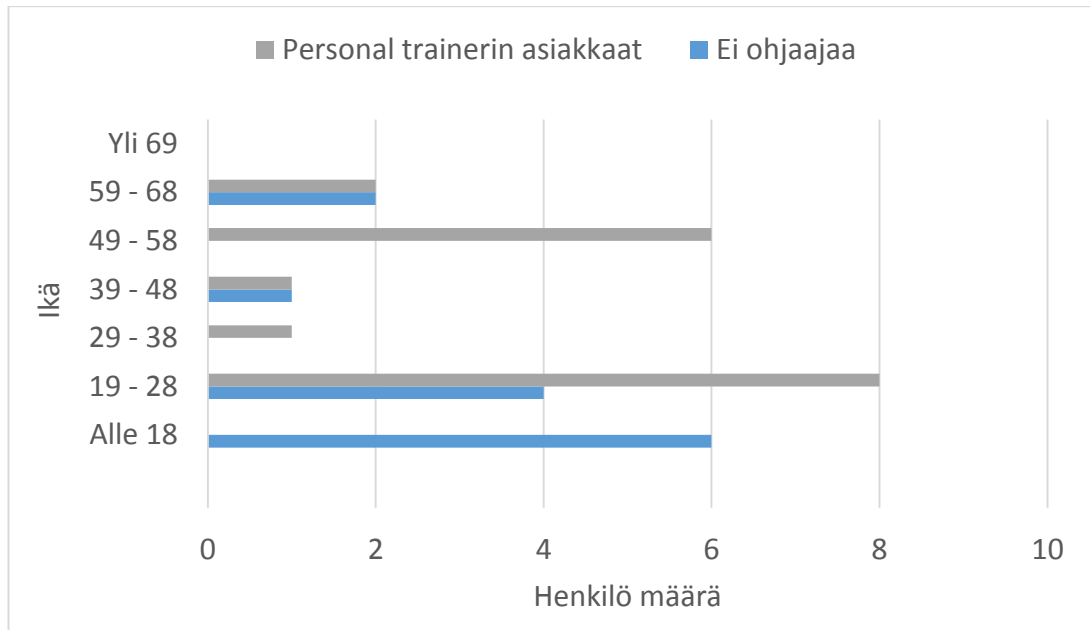
**Ohjaustyyli.** Kaikki kuntosaliohjaajat aloittivat tapaamisen uuden asiakkaan kanssa keskustelemalla asiakkaan tavoitteista. Kaksi ohjaajaa vastasi myös täyttävänsä kyselylomakkeen asiakkaalla. Kaikki ohjaajat vastasivat myös keskustelewansa yhdessä harjoitteluohjelmasta ja tekivät harjoitteluohjelmaa koskevat muutokset yhdessä. Asiakkaan kanssa keskusteltiin myös muista asioista. Ohjaajat kokivat asiakkaidensa kuvailevan heitä eniten adjektiiveilla *kannustava*, *kuuntelevainen* sekä *ammattitaitoinen*, kuten kuviosta 4 huomataan. Myös *vaativa* ja *huomioon ottava* mainittiin.



Kuvio 4. Kuntosaliohjaajien näkemys, miten asiakkaat kuvailevat heitä.

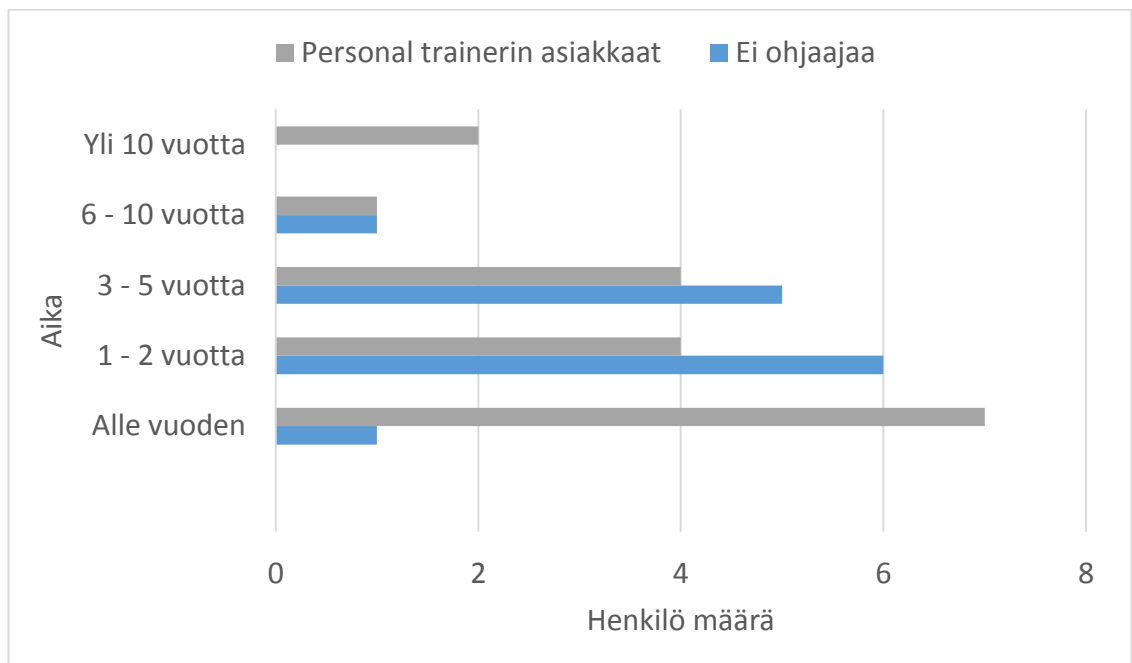
### 5.3.2 Kuntosaliohjaajien asiakkaiden vastaukset

**Taustatiedot.** Toinen kysely tehtiin kuntosaliohjaajien asiakkaille. Heiltä vastauksia saatiin 18. Vastaajista 13 oli naisia. Kyselyyn vastasi myös 13 kuntosaliharrastajaa, joilla ei ollut personal traineria, joten heidän vastauksia tulkittiin erikseen. Kuviossa 5 on kuntosaliharrastajien ikäjakauma. Tässä on eriteltyinä myös personal traineria käyttämättömien vastaukset. Personal trainerin asiakkaat kuuluivat suurimmaksi osaksi ikäluokkiin 49 – 58-vuotiaat sekä 19 – 28-vuotiaat. Kuntosaliharrastajat, joilla ei ollut personal traineria olivat suurimmaksi osaksi 18-vuotiaita tai nuorempia tai 19 – 28-vuotiaita.



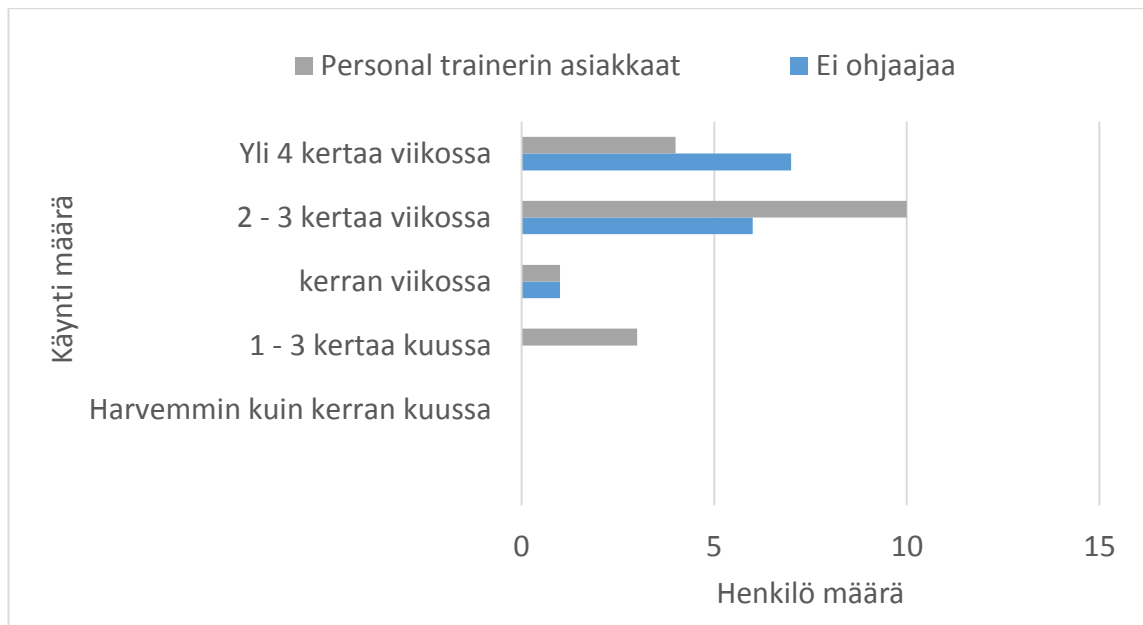
Kuvio 5. Kuntosaliharrastajien ikä.

Personal trainerin asiakkaista seitsemän oli käynyt kuntosalilla alle vuoden, kaksi oli käynyt yli 10 vuotta ja muut olivat käyneet yhtä lukuun ottamatta 1 – 5 vuotta. Kuviosta 6 huomataan, että kuntosaliharrastajat, jotka eivät käyttäneet personal traineria, olivat kaikki yhtä lukuun ottamatta harrastaneet kuntosalia vähintään vuoden.



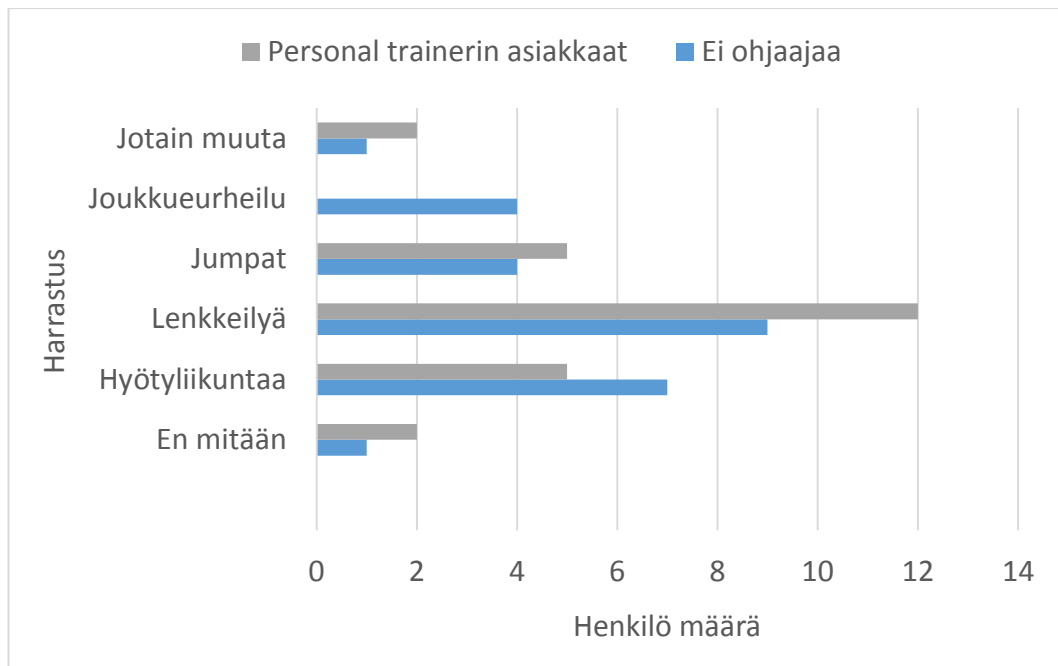
Kuvio 6. Kuntosaliharrastajien kuntosaliharrastuksen kesto.

Kuviosta 7 huomataan, että yli puolet asiakkaista kävi kuntosalilla 2 – 3 kertaa viikossa tai useammin, mutta kolme asiakasta kävi kuitenkin vain 1 – 3 kertaa kuukaudessa. Kuntosaliharrastajat, jotka eivät käyttäneet personal traineria, kävivät kuntosalilla yhtä lukuun ottamatta vähintään kaksi kertaa viikossa. Puolet heistä kävi kuntosalilla yli 4 kertaa viikossa.



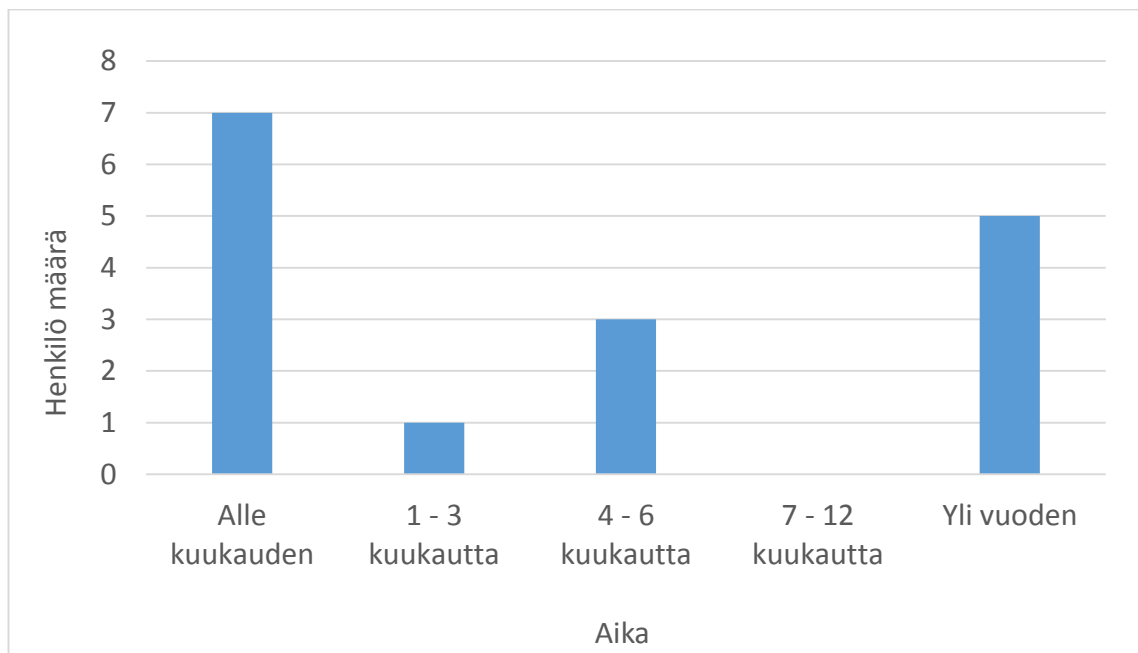
Kuvio 7. Kuntosaliharrastajien kuntosalilla käynti.

Personal trainerin asiakkaista vain kaksi ei harrastanut muuta liikuntaa kuin kuntosalilla harjoittelua. Kuntosalin lisäksi harrastettiin eniten lenkkeilyä, jonka jälkeen toiseksi eniten harrastettiin hyötyliikuntaa ja erilaisia jumppia. Ilman personal traineria kuntosalilla käyvät harrastivat lähes kaikki kuntosalin lisäksi jotain muuta liikuntaa. Myös heidän keskuudessaan harrastettiin eniten lenkkeilyä, mutta heti toiseksi eniten hyötyliikuntaa ja kolmantena joukkueurheilua sekä jumppia, kuten kuviosta 8 näkyy.



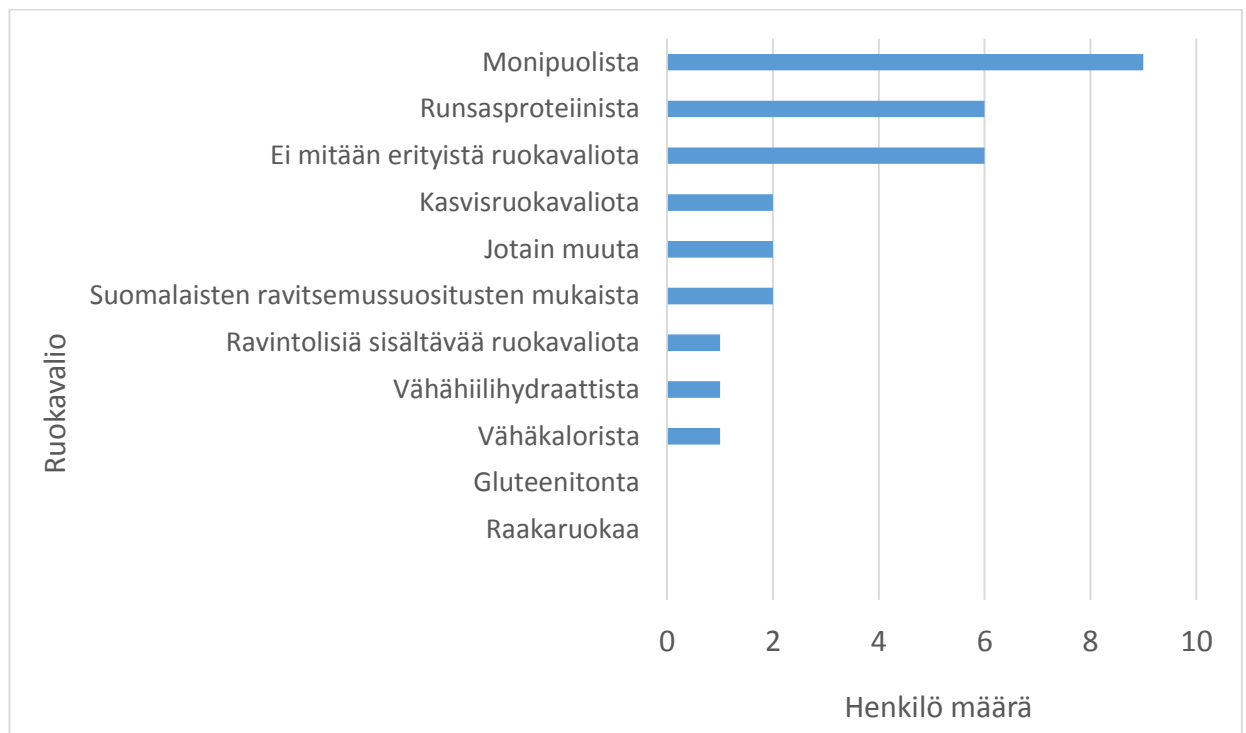
Kuvio 8. Kuntosaliharrastajien muut liikuntaharrastukset.

Kuviosta 9 huomataan, että asiakkaista seitsemän oli käyttänyt kuntosaliohjaajan palveluita alle kuukauden. Viisi oli kuitenkin käyttänyt palveluita jo yli vuoden. Kolme oli käyttänyt palveluita 4 – 6 kuukautta ja yksi 1 – 3 kuukautta. Kahdelta ei saatu vastausta tähän kysymykseen.



Kuvio 9. Kuntosaliharrastajien kuntosaliohjaajapalveluiden käytön kesto.

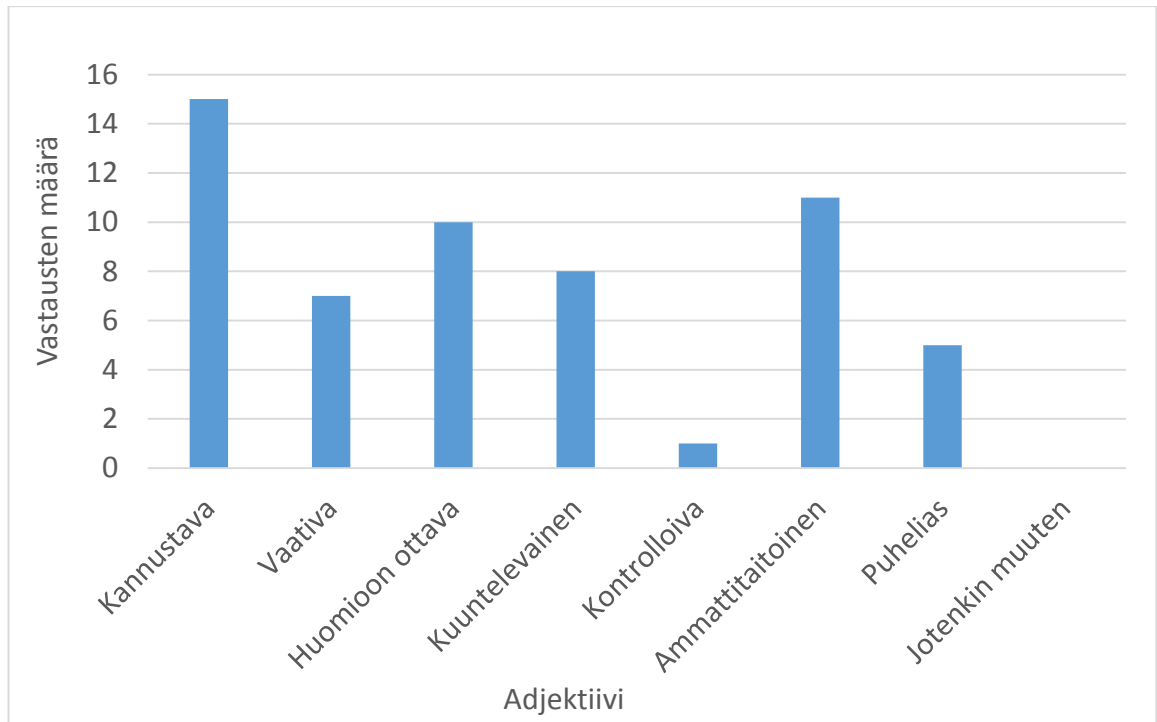
**Kuntosaliohjaajien koulutus, ravitsemustietämys ja ravitsemusneuvonta.** Asiakkaista yhdeksän tiesi millainen koulutus ohjaajalla oli, mutta seitsemän ei tiennyt tai ei osannut sanoa. 10 sai ravitsemusneuvontaa ohjaajalta. Eniten asiakkaille suositeltiin monipuolista ruokavaliota, kuten kuntosaliohjaajienkin vastauksista huomattiin. Toiseksi eniten suositeltiin runsasproteiinista tai ei mitään erityistä ruokavaliota, kuten kuviosta 10 huomataan.



Kuvio 10. Kuntosaliohjaajien suosittelemat ruokavaliot asiakkaiden mukaan.

Asiakkaista 13 pitivät ravitsemusneuvoja luotettavina tai erittäin luotettavina. Yksi vastaajista ei kuitenkaan pitänyt ravitsemusneuvoja juuri lainkaan luotettavina. Suurin osa oli käyttänyt annettuja ravitsemusneuvoja, mutta ne jotka eivät olleet käyttäneet kertoivat syyksi lähinnä huonon itsekurin tai vaikean ruokailun ajoituksen.

**Kuntosaliohjaajien ohjaustyyli.** Harjoitteluohjelma suunniteltiin suurimmaksi osaksi yhdessä ohjaajan kanssa, kuten kuntosaliohjaajienkin vastauksissa kävi ilmi. Asiakkaat kuvailivat ohjaajia eniten adjektiiveilla kannustava, ammattitaitoinen ja huomioon ottava. Ohjaajia kuvattiin myös adjektiiveilla kuuntelevainen, vaativa, puhelias ja kontrolloiva. Tämän voi huomata kuviosta 11. Myös kuntosaliohjaajat olivat nostaneet esiin adjektiivit kannustava sekä ammattitaitoinen.



Kuvio 11. Asiakkaiden kuvailu kuntosaliohjaajasta.

Asiakkaista monet aloittivat harjoittelun kuntosaliohjaajan kanssa, jotta oppisivat käyttämään kuntosalilaitteita oikein eivätkä loukkaisi itseään. Monet kokivat myös saavansa enemmän irti kuntosaliharjoittelusta ohjaajan kanssa. Muutama halusi pudottaa painoaan tai vain motivoida itseään ohjaajan avulla. Monet kertoivat muuttaneensa ruokavalionsa säännöllisemmäksi saatuaan ravitsemusneuvoja ohjaajalta.

## 6 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Seinäjoen kuntosaliohjaajien koulutustaustat, ravitsemusosaaminen ja ohjaustyyli. Tarkoituksena oli tehdä yksi kysely kuntosaliohjaajille. Tutkimukseen osallistuvien kuntosaliohjaajien etsinnät aloitettiin kartoittamalla Seinäjoen alueen kuntosalit. Kuntosaleille lähetettiin sähköpostia kolme kertaa. Tämän jälkeen kuntosaleille soitettiin, mikäli vastausta ei ollut tullut. Viisi kuntosalia 12:sta suostui osallistumaan kyselyyn. Kuntosalit, jotka eivät halunneet osallistua kertoivat olevansa liian kiireisiä. Yhdeltä kuntosalilta saatiin vastaukseksi, että heillä on hyvä ravitsemustieto eikä heillä tästä syystä ole tarvetta osallistua tutkimukseen. Näistä perusteluista jäi tunne, että kuntosaliohjaajat pelkäsivät oman ravitsemusosaamisen kuitenkin olevan melko heikko. Osalla kiire saattoi olla kuitenkin suuressa roolissa, sillä esimerkiksi neljä kuntosaleista olivat avanneet ovensa vasta syksyllä 2015, jolloin osallistumista tiedusteltiin (Järvenpää 2015).

Viidestä kuntosalista, jotka olivat suostuneet osallistumaan kyselyyn yksi vastasi kyselyyn sähköpostitse ennen deadlinea. Koska vastauksia oli tullut vain yksi, lopuille kuntosaleille vietiin paperiset kyselylomakkeet paikan päälle. Kuntosaliohjaajilla oli viikko aikaa täyttää lomakkeet, kunnes ne haettiin pois. Tämän jälkeen oli saatu vastauksia yhteensä kahdeksan neljältä eri kuntosalilta. Vastauksia oli edelleen liian vähän, jotta tutkimus olisi luotettava, joten oli keksittävä muita keinoja saada lisää aineistoa. Kuntosaliohjaajilta vastauksia ei tuntunut paljoa saavan, joten kuntosaliohjaajien asiakkaille tehtiin toinen kysely.

Kuntosaliohjaajilta olisi voinut saada enemmän vastauksia, mikäli jokaisen kuntosalin kanssa olisi sovittu erikseen tapaaminen. Tapaamisessa olisi täytynyt olla paikalla suurin osa ohjaajista ja heillä olisi täytätetty kyselylomake paikan päällä yhdessä tilassa. Tässä kuitenkin olisi ollut riskinä ajan puute sekä aikataulujen yhteensovittaminen.

Kuntosaliohjaajien asiakkaille tarkoitetut paperiset kyselylomakkeet vietiin näille neljälle kuntosalille, joista oli saatu myös kuntosaliohjaajien vastaukset. Kyselylomakkeiden lähetettyville laitettiin ilmoitus kyselystä, jossa kerrottiin että kysely koskee nimenomaan kuntosaliohjaajan tai personal trainerin -palveluiden käyttäjiä. Tästä



huolimatta kyselyyn vastasi kuntosaliharrastajia, joilla ei ollut omaa kuntosaliohjaajaa. Itse kyselylomakkeen tervehdykseen olisi voinut laittaa esimerkiksi personal trainer -palveluiden käyttäjä sen sijaan, että nyt se oli kuntosaliharrastaja. Lisäksi kyselylomakkeen alkuinfoon olisi täytynyt kirjoittaa selkeämmin keiden kyselyyn toivotaan vastaavan.

Kuntosaliohjaajista kahdella oli personal trainer -koulutus, mutta osalla tämän kaltaisen koulutus oli sisältynyt muihin aiempiin opintoihin. Ravitsemusneuvontaa oli opiskellut kolme ohjaajaa. Viisi kuntosaliohjaajaa oli lukenut uudet ravitsemussuositukset, mutta lähes kaikkien työnkuvaan kuului ravitsemusneuvonta. Aiempien tutkimusten mukaan vain harvat personal trainerit olivat lukeneet ravitsemussuositukset (Aalto 2010; Nurminen 2014, Riekin 2014 mukaan). Tässä tutkimuksessa ravitsemussuositukset oli kuitenkin lukenut viisi kahdeksasta mikä on melko hyvin.

Kuntosaliohjaajista kolme vastasi käyneensä erinäisiä opintoihin kuuluvia ravitsemuskursseja fysioterapeutti opinnoissaan. Lisäksi kaksi heistä oli käynyt erilaisia syventäviä kursseja. Yksi oli opiskellut liikuntaneuvojan opintoihin liittyviä ravitsemuskursseja ja kaksi oli käynyt jonkinlaiset ravintovalmentaja tai ravinto-ohjaaja koulutukset. Kaksi kuntosaliohjaajaa ei vastannut tähän avoimeen kysymykseen, joten he eivät todennäköisesti ole käyneet mitään ravitsemukseen liittyviä kursseja. Ravitsemustieto kulkee käsi kädessä koulutuksen kanssa eikä niinkään työkokemuksen (Malek ym. 2002, 19 – 24). Näistä kahdeksasta ohjaajasta ainakin kuudella oli käyty ravitsemusopintoja, joka näin pienessä otannassa on melko paljon aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Ohjaajat olivat käyttäneet vapaa-ajalla ravitsemustiedon lähteinä eniten tutkimusartikkeleita, toiseksi eniten oppikirjoja, tutkimuksiin perustuvia internet-sivustoja, kirjoja sekä ravitsemussuosituksia kolmanneksi eniten internet-blogeja ja sanomalehtiä. Lisäksi pari vastasi käyttävänsä tv-ohjelmia ja nettilehtiä. Eniten ravitsemustiedon lähteinä käytettiinkin melko luotettavia lähteitä.

Kuntosaliohjaajille tehdyssä kyselyssä ravitsemusosaamista tutkittiin myös muun muassa oikein-väärin väittämillä. Väittämien kohdalla kuusi kahdeksasta tiesi 3 grammaa proteiinia painokiloa kohden olevan liian suuri suosituksiin nähden. Ravitsemussuosituksien mukaan proteiinia suositellaan 1,1 – 1,3 g/ kg (Terveystta ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 47). Myös väitteeseen: ravitsemussuosituksien mukaan proteiinin suositeltava saanti on 10 – 20 % kokonaisenergiasta,

puolet olivat vastanneet väärin. Ravitsemussuositusten mukaan väite on tosi, joskin ikääntyneille suositellaan hieman suurempaa proteiinin saantia eli 15 – 20 % kokonaisenergiasta (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25). Väitteeseen: kolme kertaa viikossa tunnin kerrallaan kuntosalilla harjoitteleva tarvitsee lautasmallin mukaisen ruokavalion lisäksi proteiinivalmisteita, yksi oli vastannut väärin. Tavallinen kuntoilija ei tarvitse ravintolisiä kunhan perusruokavalio on kunnossa (Aalto & Seppäsen 2008, 80). Proteiinin oikea tarve näyttäisi olevan hieman epäselvä kuntosaliohjaajille.

Kaikki vastasivat väärin väitteeseen, että vettä pitäisi juoda kaksi litraa päivässä. Ravitsemussuositusten mukaan nesteitä tarvitsee juoda vuorokaudessa 1 – 1,5 litraa (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 23). Tässä väitteessä kuntosaliohjaajat todennäköisesti eivät ole huomioineet, että ihminen saa nestettä myös ravinnosta. Toisaalta joku vastaajista oli kommentoinut väitteen viereen, että mitä enemmän vettä juo sen parempi. Rasvoja koskeviin väitteisiin lähes kaikki olivat vastanneet oikein.

Hiilihydraattien saanti suosituksiin liittyivät väitteet: hedelmiä suositellaan syötäväksi korkeintaan 100 grammaa päivässä niiden korkean sokeripitoisuuden vuoksi sekä hiilihydraatit nostavat verensokerin tasoa, mikä lisää insuliinin eritystä. Siksi hiilihydraatteja sisältäviä ruokia kannattaa välttää. Näihin molempiin väitteisiin kaksi oli vastannut väärin. Ravitsemussuositusten mukaan hiilihydraattien saanti suositus on 45 – 60 % kokonaisenergiasta. Näiden laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota ja suosia täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä hiilihydraattien lähteinä. (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25.)

Kaiken kaikkiaan ravitsemusosaaminen näiden kahdeksan henkilön oikein-väärin väittämä vastausten perusteella melko hyvä. Osalla vastaajista oli hieman opeteltavaa proteiinien ja hiilihydraattien suositelluista määristä. Vastausten määrän perusteella ei voida kuitenkaan tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka ravitsemusosaavia muut Seinäjoen kuntosaliohjaajat ovat.

Kuntosaliohjaajien ohjaustyyli oli kaikkien kohdalla hyvin demokraattista, sillä asioista päätettiin yhdessä asiakkaan kanssa. Tapaaminen uuden asiakkaan kanssa

aloitettiin aina keskustelemalla asiakkaan kanssa hänen tavoitteistaan ja harjoitteluhjelman muutokset tehtiin myös aina yhdessä. Kuntosaliohjaajat arvioivat asiakkaidensa kuvailevan heitä adjektiiveilla kannustava, kuuntelevainen ja ammattitaitoinen. Nämä piirteet kertovat demokraattisesta johtamistyylistä. Kuntosaliohjaajien asiakkaat kuvailivat ohjaajaansa adjektiiveilla kannustava, ammattitaitoinen, huomiioon ottava sekä kuuntelevainen eli melko samoin kuin ohjaajat arvioivat. Seitsemän asiakasta kuvaili ohjaajaansa myös vaativaksi, joka voidaan yhdistää myös autoritääriseen johtamistyyliin. Hämäläisen (2008, 69 – 72, 81) mukaan kaikille toimivaa ohjaustyyliä ei ole löydetty, mutta mitä enemmän positiivista palautetta ja tukea asiakas saa, sitä tyytyväisempiä he ovat. Lisäksi nimenomaan yksilölajien harrastajat arvostavat rohkeaa, virheitä hyväksyvää ja ongelmien esille tuovaa johtamistyyliä eli demokraattista tyyliä.

Kuntosaliohjaajien asiakkailta saatiin vastauksia 18 sekä 13 vastausta saatiin kuntosaliharrastajilta joilla ei ollut omaa personal traineria tai kuntosaliohjaajaa. Suurin osa kuntosaliohjaajien asiakkaista kuului ikä luokkiin 19 – 28 tai 49 – 58, kun taas ei personal trainerien käyttäjät olivat suurimmaksi osaksi alle 28-vuotiaita. Kuntosaliharrastajat olivat melko nuoria, vaikka nuorten aikuisten kuntosalikävijämäärien on todettu vähentyneen jopa puolella vuodesta 2003 vuoteen 2010 (Kuntoliikuntaliitto 2010, 6 – 7 ). Kuntosaliohjaajien asiakkaista seitsemän oli harrastanut kuntosalilla käyntiä vain alle vuoden ja kahdeksan 1 – 5 vuotta. Ei personal trainerien käyttäjät olivat kaikki harrastaneet kuntosalilla käyntiä yhtä lukuun ottamatta vähintään vuoden. Suurin osa heistä oli harrastanut kuntosalilla käyntiä 1 – 5 vuotta. Kuntosaliohjaajien asiakkaista jopa kolme kävi kuntosalilla vain 1 – 3 kertaa kuukaudessa, kun taas ei personal trainerin käyttäjistä kaikki kävivät vähintään kerran viikossa. Ei personal trainerin käyttäjistä seitsemän kävi kuntosalilla yli neljä kertaa viikossa, kun sama luku kuntosaliohjaajien asiakkailla oli neljä. Kuntosaliohjaajien asiakkaat harrastivat vapaa-ajallaan kuntosalilla käynnin lisäksi lenkkeilyä, jumppia ja hyötyliikuntaa. Ei personal trainerien käyttäjät harrastivat myös edellä mainittuja harrastuksia, mutta he harrastivat lisäksi joukkueurheilua.

Kuntosaliohjaajien asiakkaista jopa seitsemän oli käyttänyt kuntosaliohjaaja-palveluita alle kuukauden, neljä oli käyttänyt palveluita 1 – 6 kuukautta ja viisi yli vuoden.

Kuntosaliharjoittelu aloitettiin kuntosaliohjaajan kanssa usein siksi, että laitteita opitaisiin käyttämään oikein ja ettei asiakas loukkaisi itseään. Muutamat halusivat pudottaa painoa tai vain motivoida itseään ohjaajan avulla.

Asiakkaille suositeltiin eniten monipuolista ruokavaliota ja toiseksi eniten runsasproteiinista ruokavaliota tai ei mitään erityistä ruokavaliota. Monipuolinen ruokavalio nousi myös kuntosaliohjaajien vastauksissa ensimmäiseksi. Runsasproteiinista ruokavaliota vastasi suosittlevansa vain yksi kuntosaliohjaaja, kun asiakkaista kuudelle oli suositeltu tällaista ruokavaliota. Asiakkaat pitivät suurimmaksi osaksi ravitsemusneuvoja luotettavina. Terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisista raaka-aineista ja säännöllisestä ateriaritmistä, mutta ruoan täytyy olla myös laadukasta ja annoskokojen kunnossa (Niemi 2006, 132 – 134). Kun kuntosaliohjaajilta kysyttiin tärkeintä kuntoilijan ravitsemukseen liittyvää säätöä, esiin nousi juurikin nämä asiat eli monipuolisuus, laadukas ruoka, annoskoot ja säännöllisyys.

Tavoitteissa mainittiin, että kuntosalit voivat halutessaan saada oman kuntosalinsa tulokset ja näin ollen hyödyntää näitä koulutustarpeiden kartoittamisessa. Vastauksien vähyyden vuoksi tämä ei kuitenkaan onnistunut. Aineiston pienuuden vuoksi ei voida tehdä johtopäätöksiä Seinäjoen kuntosaliohjaajien ravitsemusosaamisesta eikä tuloksia voida antaa kuntosaleille täysin nimettömästi.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2010. Personal trainereiden ravitsemustietämys: kyselytutkimus pääkaupunkiseudun personal trainereiden antaman ravitsemusohjauksen tasosta. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. Julkaisematon.
- Aalto, R & Seppänen, L. 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas: avain parempaan ravitsemukseen. Jyväskylä: WSOYpro.
- Ahlblad, J. 26.8.2011. Vain viranomainen on verkosta poissa. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääkärilehti 66 (34), 2394. [Viitattu 14.3.2016]. Saatavana: <http://www.laakari-lehti.fi/ajassa/ajankohtaista/vain-viranomainen-on-verkosta-poissa/>
- Auron. Ei päiväystä. Usein kysyttyä: Mikä Personal Trainer on? [Verkkosivu]. Helsinki: Auron. [Viitattu 8.10.2015]. Saatavana: <http://www.auron.fi/usein-kysyttya/mika-personal-trainer-on/>
- Bodarit katosivat – nyt Seinäjoen saleilla huhkivat kaikki. 2012. [Verkkolehtiartikkeli]. Seinäjoen sanomat 10.1.2012. [Viitattu 12.11.2015]. Saatavana: <http://www.seinajoensanomat.fi/artikkeli/88372-bodarit-katosivat-nyt-seinajoen-saleilla-huhkivat-kaikki>
- Borg, P., Fogelholm, M & Hiilloskorpi, H. 2004. Liikkujan ravitsemus: teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia: Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, M., Tapanainen, H., Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 9.3.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL\\_RAP2013\\_016\\_%26sliitteet.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110839/THL_RAP2013_016_%26sliitteet.pdf?sequence=1)
- Hietalahti, L & Saunamäki, P. 2004. Kuntosaliharrastus liikuntamuotona. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. [Viitattu 8.10.2015]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9532/G0000570.pdf?sequence=1>
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

- Jokitalo, M & Luomala, H. 2011. Kontrollointia ja kaaosta painonhallinnassa: millaisia merkityksiä ja stereotyyppisiä uskomuksia nykypainoon tyytyväiset ja tyytymättömät mies- ja naiskuluttajat liittävätkin ruokaan ja terveelliseen syömiseen? Vaasa: Vaasan yliopisto. Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 165.
- Järvenpää, A. 25.8.2015. Seinäjoen uusi kuntokeskus rajoittaa tarvittaessa kävijämääräänsä. [Verkkolehtiartikkeli]. Ilkka.fi. [Viitattu 10.3.2016]. Saatavana: <http://www.ilkka.fi/uutiset/maakunta/sein%C3%A4joen-uusi-kuntokeskus-rajoittaa-tarvittaessa-k%C3%A4vij%C3%A4m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4ns%C3%A4-1.1894052>
- Kasurinen, R. 4.5.2014. Gluteenittomalla dieetillä haetaan hoikkaa uumaa ja toimivaa vatsaa. [Verkkojulkaisu]. Yle uutiset. [Viitattu 29.11.2015]. Saatavana: <http://yle.fi/uutiset/gluteenittomalla-dieetilla-haetaan-hoikkaa-uumaa-ja-toimivaa-vatsaa/6474878>
- Katajisto, A. 2012. Pääkirjoitus: Kuntosali liikunnan trendit 2012. Kuntosali & fitness 17 (3), 2.
- Koskinen, S. 2014. Personal trainer –koulutus Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 20.11.2015]. Saatavana: [http://www.lts.fi/sites/default/files/article\\_attachment/s.koskinen\\_ptselvitys\\_2014.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/s.koskinen_ptselvitys_2014.pdf)
- Kuntoliikuntaliitto. 2010. Aktiivinen Kunta ja yksityissektori liikuntapalvelujen tuottajana: Suomen Kuntoliikuntaliiton Kuntokeskusbarometri 2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Kuntoliikuntaliitto ry. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIiwMTMvMTEvMDEvMTRfMDJfNDJfNTkxX0t1bnRva2Vza3VzYmFyb21ldHJpLnBkZiJdXQ/Kuntokeskusbarometri.pdf>
- Kurvinen, M. 2015. Markkinointiviestintäsuunnitelma Personal Trainer –yrittäjälle. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketoiminta ja kulttuuri, liiketalouden tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 10.3.2016]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88564/Kurvinen\\_Minna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88564/Kurvinen_Minna.pdf?sequence=1)
- LadyLine. 2016. Seinäjoki – Asiakasedut. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.3.2016]. Saatavana: <http://www.ladyline.fi/toimipisteet/seinajoki/asiakasedut/>
- Lappalainen, L. 2009. Katsaus liikunnanohjaajien (AMK) koulutuksen ja työhön: liikunnanohjaajien työllistyminen vuosina 2002 – 2008 sekä liikunnanohjaajien kokemuksia ammattikorkeakoulutuksesta ja työelämän vaatimuksista. [Verkkojulkaisu]. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 12. [Viitattu 12.11.2015]. Saatavana: <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=6d10bec6-1686-40a4-a00d-dd0c970c1cdc>

- Malek, MH., Nalbone, DP., Berger, DE. & Coburn, JW. 2002. Importance of health science education for personal fitness trainers. [Verkkoartikkeli]. Journal of strength and conditioning research 16 (1), 19 – 24. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana National Center for Biotechnology Information -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mustajoki, P. 1999. Yksilöllinen painonhallinta. Juva: WSOY.
- Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. Jyväskylä: WSOY
- Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos: kohti kevyempää ja parempaa elämää. Fitra Oy.
- Nurminen, M. 2014. Personal trainereiden käsitykset terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -työ. Saatavana UEF Electronic Publications -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Opetushallitus. 2011. Liikunta-alan tutkimukset Suomessa 2011. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 20.11.2015]. Saatavana: [http://www.edu.fi/download/132697\\_liikunta\\_alan\\_tutkimukset\\_suomessa\\_2011.pdf](http://www.edu.fi/download/132697_liikunta_alan_tutkimukset_suomessa_2011.pdf)
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. 2. uud. p. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Otava.
- Puumalainen, R. 2004. Työikäisten ravitsemuskasvatus. [Verkkosivu]. Suomen Työterveysyhdistys r.y. [Viitattu 8.10.2015]. Saatavana: [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=t100114](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100114)
- Ravintolisät. 5.2.2016. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 9.3.2016]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/ravintolisat/>
- Rieki, J. 28.5.2014. Personal training, ravintovalmennus: asiakas hyötyy personal trainerin ravinto-osaamisesta. [Verkkosivu]. Trainer4you. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: <http://www.trainer4you.fi/blogi/asiakas-hyotyy-personal-trainerin-ravinto-osaamisesta/>
- Rinta, M. & Trainer4You. Ei päivystä. Ravintovalmentaja-opas. [Verkkajulkaisu]. Trainer4You Oy. [Viitattu 22.3.2016]. Saatavana Trainer4you –sivustosta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ruokatieto Yhdistys ry. 16.4.2002. Internetiä pidetään hyvänä ravitsemustiedon lähteenä. [Verkkosivu]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 10.3.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/internetia-pidetaan-hyvana-ravitsemustiedon-lahteenä>

Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. [Verkköjulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 16.11.2015]. Saatavana: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

Usein kysyttyä ravintolisistä. 13.5.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 9.3.2016]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/ravintolisat/usein-kysyttya/>



## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake kuntosaliohjaajille

Liite 2. Kyselylomake asiakkaille

Liite 3. Kyselyn saate

**LIITE 1 Kyselylomake kuntosaliohjaajille****KYSELYLOMAKE**Hei kuntosaliohjaaja!

Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönä tutkimusta Seinäjoen kuntosalien kuntosaliohjaajien koulutustaustoista, ravitsemusosaamisesta ja ohjaustyyleistä. Tutkimusaineisto kerätään kyselylomakkeella. Pyydän sinua ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen ja vastaamaan seuraaviin kysymyksiin rastittamalla mielestäsi oikea tai oikeat vastausvaihtoehdot tai kirjoittamalla vastaus sille varattuun tilaan. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia.

Aineisto kerätään nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti. Annan mielelläni lisätietoa tutkimuksesta.

Kiitos vastauksistasi!

Terveisin, Miia Kumpunen

p. 050 304 8122

sähköposti: miia.kumpunen@seamk.fi

**Taustatiedot**

1. Sukupuoli: ☐ Nainen  
☐ Mies
2. Ikä, vuotta:
3. Kuntosali, jossa työskentelet:
4. Ammattinimike:
5. Kuinka kauan olet työskennellyt kuntosaliohjaajan kaltaisissa tehtävissä? (Rastita sopivin vaihtoehto)

- ☐ Alle vuoden
- ☐ 1 – 2 vuotta
- ☐ 3 – 5 vuotta
- ☐ 6 – 10 vuotta
- ☐ Yli 10 vuotta

**Koulutus**

6. Koulutustausta:

- ☐ Peruskoulu
- ☐ Ylioppilastutkinto
- ☐ Toisen asteen koulutus, mikä?
- ☐ Amk-tutkinto, mikä?
- ☐ Alempi korkeakoulututkinto, mikä?
- ☐ Ylempi amk-tutkinto, mikä?
- ☐ Ylempi korkeakoulututkinto, mikä?
- ☐ Yliopiston jatkotutkinto, mikä?

7. Oletko käynyt Personal Trainer -koulutuksen?

- ☐ Kyllä, missä?
- ☐ En

8. Mitä ravitsemusta sisältäviä kursseja tai koulutuksia olet käynyt? (Kirjoita tärkeimmät)

Suoritus vuosi:

Opintojen laajuus (opintopisteitä tai tunteja):

9. Oletko opiskellut ravitsemusneuvontaa / -ohjausta?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

10. Oletko opiskellut ravitsemusta vapaa-ajalla jostain seuraavista lähteistä (voit valita useamman vaihtoehdon):

- ☐ Kirjat, mitkä?
- ☐ Sanomalehdet, mitkä?
- ☐ Aikakausilehdet, mitkä?
- ☐ Netti-lehdet, mitkä?
- ☐ Internet-blogit, mitkä?
- ☐ Ravitsemussuositukses, mitkä?
- ☐ Tv-ohjelmat, mitkä?
- ☐ Tutkimuksiin perustuvat internet- sivustot, mitkä?
- ☐ Oppikirjat, mitkä?
- ☐ Tutkimusartikkelit, mitkä?
- ☐ Jokin muu, mikä?

**Ravitsemustietämys**

11. Arvioi omaa ravitsemusosaamistasi asteikolla 1 – 5 (Rastita sopivin vaihtoehto):

Heikko ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Erinomainen

Kohdat 12 – 21 sisältävät väitteitä. Rastita ruutuun onko väite mielestäsi totta vai tarua.

12. Kolme kertaa viikossa tunnin kerrallaan kuntosalilla harjoitteleva tarvitsee lautasmallin mukaisen ruokavalion lisäksi proteiinivalmisteita:

☐ Totta ☐ Tarua

13. Kookosöljy sisältää kovaa rasvaa:

☐ Totta ☐ Tarua

14. Ravitsemussuositusten mukaan proteiinin suositeltava saanti on 10 – 20 % kokonaisenergiasta:

☐ Totta ☐ Tarua

15. Kuntosaliharjoittelija tarvitsee proteiinia 3 grammaa painokiloa kohti

☐ Totta ☐ Tarua

16. Suositusten mukaan vettä tulee juoda vähintään kaksi litraa päivässä:

☐ Totta ☐ Tarua

17. Gluteeni aiheuttaa haitallista matala-asteista tulehdusta elimistössä. Siksi gluteeniton ruokavalio on suositeltavaa koko väestölle:

☐ Totta ☐ Tarua

18. Vehnä aiheuttaa vaurioita suoliston limakalvoilla:

☐ Totta ☐ Tarua

19. Puolueettomissa tieteellisissä tutkimuksissa on nyt osoitettu vääräksi tieto, jonka mukaan kovat rasvat (mm. voi ja maitorasva yleensä, sian ja naudan rasva) ovat terveydelle haitallisia. Aikaisempi tieto, johon ravitsemussuosituksetkin perustuvat, on peräisin elintarviketeollisuuden myynnin edistämiseen tähtäävistä omista tutkimuksista:

☐ Totta    ☐ Tarua

20. Ihmisen elimistö tarvitsee päivittäin rasvaa:

☐ Totta    ☐ Tarua

21. Hedelmiä suositellaan syötäväksi korkeintaan 100 grammaa päivässä niiden korkean sokeripitoisuuden vuoksi:

☐ Totta    ☐ Tarua

22. Hiilihydraatit nostavat verensokerin tasoa, mikä lisää insuliinin eritystä. Siksi hiilihydraatteja sisältäviä ruokia kannattaa välttää:

☐ Totta    ☐ Tarua

23. Mikä on mielestäsi tärkein kuntoilijan ravitsemukseen liittyvä sääntö? (Kirjoita parilla lauseella)

24. Oletko lukenut uudet suomalaiset ravitsemussuositukset (Julkaistu 2014)?

☐ En  
☐ Kyllä

25. Mitä mieltä olet ravitsemussuosituksista? (Kirjoita muutamalla lauseella)

### **Ravitsemusneuvonta**

26. Kuuluuko työnkuvaasi ravitsemusneuvonta?

☐ Kyllä    (voit siirtyä kysymykseen 28)  
☐ Ei

27. Jos asiakas itse kysyy ravitsemuksesta, millaisissa tilanteissa neuvot häntä? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

☐ Kun osaan neuvoa  
☐ Ravintolisiin liittyvissä asioissa  
☐ Ruokavalioon liittyvissä asioissa  
☐ Neuvon selvittämään asian muualta, mistä?  
☐ En koskaan  
☐ Jokin muu tilanne, mikä?

28. Kuinka usein annat ravitsemusohjausta? (Valitse sopivin vaihtoehto)

- ☐ Päivittäin
- ☐ 1 – 2 kertaa viikossa
- ☐ 1 – 2 kertaa kuukaudessa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

29. Millaista ruokavaliota yleensä suosittelet asiakkaallesi? (Valitse sopivin vaihtoehto)

- ☐ Vähähiilihydraattista
- ☐ Runsasproteiinista
- ☐ Kasvisruokavaliota
- ☐ Monipuolista (sis. liha/kala/kana, kasvis, peruna/pasta/riisi, maitotuotteet jne)
- ☐ Ravintolisiä sisältävää ruokavaliota
- ☐ Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaista
- ☐ Raakaruokaa
- ☐ Vähäkalorista
- ☐ Gluteenitonta
- ☐ Jotain muuta, mitä?

30. Oletko saanut palautetta antamastasi ravitsemusohjauksesta?

- ☐ En (voit siirtyä kysymykseen 32)
- ☐ Kyllä

31. Kuinka hyvin antamasi ravitsemusneuvot/ dieetit ovat toimineet asiakkaidesi mielestä? (Arvioi asteikolla 1 – 5, rastita sopivin vaihtoehto)

Huonosti ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Erinomaisesti

### **Ohjaustyyli**

32. Miten aloitat tapaamisen uuden asiakkaan kanssa? (Valitse sopivin vaihtoehto)

- ☐ Asiakas täyttää kyselylomakkeen
- ☐ Keskustellette asiakkaan tavoitteista jne.
- ☐ Aloitate harjoittelun etukäteen tekemäsi ohjelman mukaan
- ☐ Jotenkin muuten, miten?

33. Millaisia keskusteluja käytte asiakkaan kanssa? (Valitse sopivin)

- ☐ Kysyt asiakkaalta miten harjoittelu on sujunut ja annat lisäohjeita
- ☐ Asiakas kyselee ja kertoo harjoitteluohjelman toimivuudesta
- ☐ Keskustelette yhdessä harjoitteluohjelmasta ja mahdollisesti muokkaatte sitä
- ☐ Jotain muuta, mitä?

34. Kuka tekee päätökset harjoitusohjelman muutoksista?

- ☐ Sinä
- ☐ Asiakas
- ☐ Te yhdessä
- ☐ Joku muu, kuka?

35. Miten asiakkaasi kuvailevat sinua? (Valitse kaksi sopivinta)

- ☐ Kannustava
- ☐ Vaativa
- ☐ Huomioon ottava
- ☐ Kuuntelevainen
- ☐ Kontrollloiva
- ☐ Ammattitaitoinen
- ☐ Puhelias
- ☐ Jokin muu, mikä?

36. Lempilauseesi asiakkaalle:

**Kiitos vastauksistasi!**

## LIITE 2 Kyselylomake asiakkaille

### Hei kuntosaliharrastaja!

Olen restonomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönä tutkimusta Seinäjoen kuntosalien kuntosaliohjaajien ravitsemusosaamisesta ja ohjaustyyleistä. Tutkimusaineisto kerätään kyselylomakkeella. Pyydän sinua ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen ja vastaamaan seuraaviin kysymyksiin. Rastita mielestäsi oikea tai oikeat vastausvaihtoehdot tai kirjoita vastaus sille varattuun tilaan. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia.

Aineisto kerätään nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti. Annan mielelläni lisätietoa tutkimuksesta.

Kiitos vastauksistasi!

Terveisin, Miia Kumpunen

p. 050 304 8122

sähköposti: miia.kumpunen@seamk.fi

### Taustatiedot

1. Sukupuoli: ☐ Nainen  
☐ Mies

2. Ikä:

- ☐ Alle 18 vuotta  
☐ 19 – 28 vuotta  
☐ 29 – 38 vuotta  
☐ 49 – 58 vuotta  
☐ 59 – 68 vuotta  
☐ Yli 69 vuotta

3. Kauanko olet käynyt kuntosaleilla harjoittelemassa?

- ☐ Alle vuoden  
☐ 1 – 2 vuotta  
☐ 3 – 5 vuotta  
☐ 6 – 10 vuotta  
☐ Yli 10 vuotta

4. Kuinka usein käyt kuntosalilla?

- ☐ Harvemmin kuin kerran kuussa  
☐ 1 – 3 kertaa kuussa  
☐ Kerran viikossa  
☐ 2 – 3 kertaa viikossa  
☐ Yli 4 kertaa viikossa



5. Harrastatko muuta liikuntaa kuin kuntosaliharjoittelua, mitä?

- ☐ En mitään
- ☐ Hyötyliikuntaa (esim. menet kävellen tai pyöräillen töihin)
- ☐ Lenkkeily (kävellen, juosten yms)
- ☐ Jumpat yms
- ☐ Joukkueurheilu (sähly, jalkapallo, jääkiekko yms)
- ☐ Jotain muuta, mitä?

6. Kuinka kauan olet käyttänyt kuntosaliohjaajan tai personal trainerin palveluita?

- ☐ Alle kuukauden
- ☐ 1 – 3 kuukautta
- ☐ 4 – 6 kuukautta
- ☐ 7 – 12 kuukautta
- ☐ Yli vuoden

7. Miksi aloitit kuntosaliharjoittelun kuntosaliohjaajan tai personal trainerin kanssa? (Vastaa muutamalla lauseella)

8. Tiedätkö millainen koulutus ohjaajallasi on?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

9. Kerro muutamalla lauseella millainen oma ruokavaliosi on:

### **Kuntosaliohjaajan ravitsemusosaaminen**

10. Saatto ravitsemusneuvontaa ohjaajaltasi?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

11. Millaista ruokavaliota ohjaajasi suosittelee? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ Vähähiilihydraattista
- ☐ Runsasproteiinista
- ☐ Kasvisruokavaliota
- ☐ Monipuolista (sis. liha/kala/kana, kasvis, peruna/pasta/riisi, maitotuotteet jne)
- ☐ Ravintolisiä sisältävää ruokavaliota
- ☐ Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaista
- ☐ Raakaruokaa
- ☐ Vähäkalorista
- ☐ Gluteenitonta
- ☐ Jotain muuta, mitä?
- ☐ Ei mitään erityistä ruokavaliota

12. Onko ohjaajasi suositellut sinulle jotain tiettyä dieettiä?

- ☐ Ei  
☐ Kyllä, mitä?

13. Kuinka luotettavina pidät ohjaajalta saamiasi ravitsemusneuvoja? (Arvioi asteikolla 1 – 5, rastita sopivin vaihtoehto)

En pidä neuvoja luotettavina ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Pidän erittäin luotettavina

14. Onko ohjaajasi kertonut sinulle suomalaisista ravitsemussuosituksista?

- ☐ Ei, voit siirtyä kysymykseen 16  
☐ Kyllä

15. Kerro avoimesti ohjaajasi mielipiteitä suomalaisista ravitsemussuosituksista:

16. Oletko käyttänyt ohjaajan antamia neuvoja ravinnon suhteen?

- ☐ Kyllä  
☐ En, miksi?  
☐ Osittain, miksi?

17. Millaisia muutoksia olet tehnyt ruokavalioosi sen jälkeen, kun olet saanut ohjaajalta ravitsemusneuvoja? (Kerro muutamalla lauseella)

18. Kuinka hyvin ohjaajan antamat ravitsemusneuvot ovat toimineet mielestäsi? (Arvioi asteikolla 1 – 5, rastita sopivin vaihtoehto)

Eivät ole toimineet ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Ovat toimineet erinomaisesti

### **Kuntosaliohjaajan ohjaustyyli**

19. Miten aloitit tapaamisen nykyisen kuntosaliohjaajan tai personal trainerisi kanssa?

- ☐ Täyttämällä tietolomakkeen itsestäsi  
☐ Keskustelitte ohjaajan kanssa tavoitteistasi jne.  
☐ Aloititte harjoittelun ohjaajan valmiiksi tekemän ohjelman mukaan  
☐ Jotenkin muuten, miten?

20. Kuka päättää harjoitteluohjelman muutoksista?

- ☐ Sinä  
☐ Ohjaaja  
☐ Te yhdessä  
☐ Joku muu, kuka?

21. Kuinka kuvailisit ohjaajaasi? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ Kannustava
- ☐ Vaativa
- ☐ Huomioon ottava
- ☐ Kuuntelevainen
- ☐ Kontrollloiva
- ☐ Ammattitaitoinen
- ☐ Puhelias
- ☐ Jotenkin muuten, miten?

22. Kuinka hyvin ohjaajasi ohjaustyyli on mielestäsi toiminut? (Arvioi asteikolla 1 – 5, rastita sopivin vaihtoehto)

Ohjauksessa on vielä kehitettävää ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 Erinomaisesti

23. Onko ohjaajallasi jokin lempilause, jota hän toistaa sinulle usein, mikä?

**Kiitos vastauksistasi**

LIITE 3 Kyselyn saate

## KÄYTÄTKÖ KUNTOSALIOHJAAJAN TAI PERSONAL TRAINERIN PALVELUITA?

Opiskelen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa restonomiksi ja tutkin opinnäytetyössäni Seinäjoen kuntosaleilta saatavaa ravitsemusohjausta.

Tutkimus toteutetaan lomakekyselynä. Kyselylomakkeet tulevat jakoon tämän ilmoituksen alle 2.3.2016. Pyydän sinua ystävällisesti osallistumaan tutkimuksen aineistonkeruuseen ja täyttämään kyselylomakkeen. Toivon mahdollisimman paljon vastauksia, jotta tutkimuksesta tulisi luotettava. Jätä täytetty lomake alla olevaan kansioon. Lomakkeet kerätään 15.3.2016.

Annan tutkimuksesta mielelläni lisätietoja tarvittaessa.

Kiitos osallistumisestasi!

Terveisin,

Miia Kumpunen

puh. 0503048122

sähköposti: [miia.kumpunen@seamk.fi](mailto:miia.kumpunen@seamk.fi)